

## ORARIO DI APERTURA DELLA PALESTRA

Lunedì Mercoledì Venerdì	7.30 - 22.30
Martedì e Giovedì	9.00 - 22.30
Sabato	09.00 - 13.00 e 16.00 - 19.00
Domenica	17.00 - 20.00

## ISCRIZIONE ALLA PALESTRA CALIFORNIA CLUB

Coloro i quali intendano partecipare a questo corso devono obbligatoriamente iscriversi all'associazione sportiva, è necessario quindi compilare un modulo di richiesta corredata necessariamente da un certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica con referto tracciato ECG (non ludico motoria), sono ammesse solo fotocopie se ri-timbrate e firmate in originale dal medico.

**Il costo dell'iscrizione è di € 35,00 e perdura per 12 mesi dalla data dell'iscrizione stessa.**

Una volta iscritti viene fornita la card magnetica per accedere alla palestra. Tale card, strettamente personale, funziona qualora il titolare sia regolarmente iscritto, sia regolare nei pagamenti e il suo certificato medico non sia scaduto. Per il pagamento non sono accettate né carte di credito né carta BancoPosta

## REGOLE GENERALI



Gli spogliatoi sono dotati di armadietti messi a disposizione degli associati e possono essere adoperati solamente nel tempo dell'allenamento.

E' assolutamente obbligatorio accedere alla sala dove si svolgono le lezioni con un paio di scarpe pulite con le quali non si arrivi dall'esterno.

In sala possono accedere solo coloro i quali sono iscritti al corso.

Si consiglia l'uso di un telo per tergersi dal sudore e per il lavoro a terra.

In caso di assenza prolungata per malattia o infortunio (almeno 15 giorni) si potrà ottenere di bloccare il mensile (o l'annuale) solo ed esclusivamente presentando il certificato medico attestante la malattia o l'infortunio e la durata.



## TAIJIQUAN

**MERCOLEDÌ 20.30 – 22.30**

**A.S.D. CALIFORNIA CLUB**

**Via Carlin, 55/a-59 – 16011 Arenzano (GE)**

**Tel/Fax 010.9130201 Cell 393.9551693**

**[www.californiaclub.eu](http://www.californiaclub.eu) [info@californiaclub.eu](mailto:info@californiaclub.eu)**

**CaliforniaClubArenzano**

**a.s.d.california**



**ISTRUTTORE:**

**LORENZO ANSELMO**

## DESCRIZIONE GENERALE DELL'ATTIVITA'

Il Kung fu (Wu Shu tradizionale) inteso come l'insieme di tutte le Arti Marziali Cinesi comprende un numero inestimabile di "stili" e "sottostili" ed è per questo molto complesso, per non dire impossibile, fornirne un elenco dettagliato. Sembra che il Kung fu venga tramandato fin dal 2700 A.C. dai tempi di Huang Ti, il famoso Imperatore Giallo, che avrebbe addestrato le sue truppe Cinesi con tecniche primordiali di lotta marziale; è facile dedurre che in così tanti secoli queste arti si siano trasformate e tramandate nel tempo dando origine a moltissime varianti che a seconda delle caratteristiche morfologiche e delle esigenze tattiche venivano personalizzate di Famiglia in Famiglia, di Maestro in Maestro.

## COS'E' UNO STILE DI KUNG FU?

Uno stile di Kung fu è un particolare ramo dell'arte stessa, un metodo di pratica e di allenamento con una sua codifica (programma di studio), con una propria particolarità e con una propria storia. Come in tutte le arti, anche nel Kung fu esistono molte scuole, molte correnti di pensiero, molti principi diversi che derivano dai vari passaggi generazionali e sono caratterizzati dai bagagli culturali dei Maestri stessi che fino al giorno d'oggi ne hanno tramandato l'essenza.

Molti sono i fattori dai quali gli stili di Kung fu traggono le loro peculiarità ed origini, ad esempio l'area geografica dove vengono praticati e quindi il terreno, il periodo storico di origine più o meno recente, lo scopo che da essi si voleva trarre e le basi culturali e tecniche dei Maestri stessi che li hanno ideati nel tempo.

Per classificare gli stili di Kung fu esistono delle macro suddivisioni spesso oggetto di acese polemiche in quanto discutibili e talvolta imprecise ma che rimangono comunque l'unico modo pratico per tentare di ordinare gli stili per alcune loro particolarità comuni.

## OBIETTIVI DELLE DISCIPLINE

Migliorare la coordinazione di base

Migliorare la postura

Migliorare il benessere psico-fisico

Studio teorico pratico della filosofia taoista ed energetica tradizionale cinese

Pratica e sviluppo di aspetti marziali



## DURATA DEL CORSO



Il corso comincia Mercoledì 02 ottobre 2019.

Per chi è interessato a provare, sono previste due lezioni di prova gratuite.

## COSTI E MODALITA' DI PAGAMENTO



Quota di Iscrizione all'associazione	Euro 35,00	Obbligatoria
<b>Mensile 1 volta/settimana</b>	<b>Euro 40,00</b>	Quote sociali di frequenza
<b>Mensile 2 volte/settimana</b>	<b>Euro 50,00</b>	
<b>Trimestrale</b>	<b>Euro 110,00</b>	
<b>Lezioni singole</b>	<b>Euro 15,00</b>	

**Si prega cortesemente di essere puntuali nei pagamenti** onde evitare problemi alla segreteria con l'abilitazione delle card di ingresso, a tal fine, sarebbe opportuno pagare il mese successivo, l'ultima lezione del mese precedente.

