

Aiki-Jitsu

autodifesa per ragazze/i 6-12 anni

Una disciplina ideale per lo sviluppo di mente e corpo del ragazzo.

L'Aiki-Jitsu trasforma colpi e lanci portati, sostituendoli **con spostamenti eleganti ed armoniosi atti a sfruttare i movimenti dell'avversario, abbandonando forme troppo aggressive.**

Dove:

Lugano-Cassarate
Palestra JBC Lugano
Via al Chioso 7

Ragazzi

martedì dalle 18:00 / 19:00

Maestri: Calvi Sergio 4°Dan

Longo Alessio 1°Kiu

Adulti

martedì 19:30 / 21:00

giovedì 19:30 / 21:00

info: www.jbclugano.ch

