

In forma con le arti marziali: Kung Fu e non solo

Pubblicato: Lunedì 27 Settembre 2010

La scuola Wo Chen di Saronno, appartenente al Centro Studi e Attività T'Ien Shu, per l'anno scolastico 2010/2011 affianca ai corsi ormai da anni consolidati alcune interessanti novità. Vengono confermati i corsi di Kung Fu per bambini e ragazzi (ogni lunedì e mercoledì, dalle 18.00 alle 19.30) e per adulti (ogni lunedì e mercoledì, dalle ore 20.00 alle 21.30), oltre al corso di Difesa Personale Femminile metodo P.A. D. (ogni mercoledì e venerdì, dalle 20.00 alle 21.00), ma ad essi si affiancano corsi di M.M.A. Total Combat, Jeet Kune Do Kali Escrima, corsi di preparazione all'attività agonistica, Qinda e Sanda. Le M.M.A. (Mixed Martial Arts, o Arti Marziali Miste) sono un efficacissimo sistema di difesa personale e uno sport di combattimento a contatto pieno, in cui si utilizzano tecniche e colpi di diverse discipline marziali e sport da combattimento; un incontro di M.M.A. prevede dunque l'utilizzo di calci, pugni, gomitate e ginocchiate, ma anche lotta a terra, con tecniche di grappling e leve articolari. Per maggiori informazioni è possibile visitare il sito ufficiale del T'Ien Shu – che, lo ricordiamo, oltre alla Scuola saronnese ha sedi anche a Gerenzano ed in altre Regioni italiane – all'indirizzo www.tienshu-csea.it nella sezione "Scuole", ove sono reperibili tutti i recapiti di Maestri ed Istruttori o telefonare al Maestro Gemma allo 029692129 o al Maestro Carpanese al 3388857054. Si ricorda inoltre che, per i corsi di T'Ien Shu rivolto a ragazzi ed adulti e per i corsi di P.A.D. è possibile effettuare due lezioni di prova totalmente gratuite.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it