

# VareseNews

## Kung Fu: riprendono gli allenamenti amati dalle star

**Pubblicato:** Martedì 7 Settembre 2010

Mentre nelle sale cinematografiche sta per approdare il remake di "Karate Kid"- che, per inciso, nella versione originale statunitense non parla affatto di Karate bensì di Kung Fu – nella palestra dell'ITIS "G. Riva" di Saronno torna in piena attività la Scuola Wo Chen, depositaria del Kung Fu stile T'Ien Shu.

Lunedì, 6 settembre, alle ore 20, sono ripresi i corsi per gli adulti preceduti, come di consueto, dalle lezioni per bambini e ragazzi. E, care lettrici, se state pensando che le arti marziali siano "roba da uomini" siete in grosso errore: il T'Ien Shu è un'ottima via per conoscere se stessi, imparare a difendersi efficacemente, raggiungere una maggior consapevolezza ed un buon equilibrio, certo, ma – cosa questa che certamente non potrà non interessare signore e signorine – è assolutamente fantastico per rassodare, eliminare ciccetta di troppo, tonificare i muscoli e migliorare il portamento. Non è un caso se molte tra le donne più belle del mondo praticano o hanno praticato arti marziali: da Jennifer Aniston (ex Rachel nella serie "Friends" ed ex moglie di Brad Pitt) a Diana Hayden (Miss Mondo 1997), da Lucy Liu (avvocatessa dallo sguardo di tigre nella serie "Ally Mc Beal", spietata assassina in "Kill Bill", principessa in "Pallottole cinesi" al fianco di Jackie Chan e Owen Wilson) a Laetizia Casta, passando per Jessica Alba, Milla Jovovich, Courtney Cox, Jodie Foster e Sarah Michelle Gellar.

I signori uomini, poi, avranno di che divertirsi: oltre agli allenamenti tradizionali, infatti, non mancheranno gli incontri specifici di preparazione all'agonismo, nel corso dei quali, indossate le protezioni adeguate, ci si potrà affrontare con calci, pugni, proiezioni e leve articolari! Provando ad emulare eroi marziali come il celeberrimo Bruce Lee, o.più modestamente, l'attore Wesley Snipes o il rapper Ice-T.

Per informazioni <http://www.tienshu-csea.it> , per le adesioni contattare il Maestro Gemma al 02.9605182.

**Redazione VareseNews**

redazione@varesenews.it