

Baby (3 / 4 anni) - Mizu Ryu Ju-Jitsu Mart e Giov 16,00 /17,00

Psicomotricità & Avviamento alla pratica sportiva

Cresco divertendomi! Gioco! Miglioro il mio controllo! Apprendo!

Accresco la personalità! Acquisisco Sicurezza!

Scopro il mio Corpo! Sviluppo la mia autostima! Socializzo !



Kids (5 / 7 anni) - Mizu Ryu Ju-Jitsu Mart e Giov 17,00 /18,10

Avviamento alla pratica sportiva

Miglioro il mio controllo! Apprendo! Accresco la personalità!

Acquisisco Sicurezza! Sviluppo la mia autostima! Socializzo!



Children (8 / 13 anni) - Mizu Ryu Ju-Jitsu Mart e Giov 18,10 / 19,20

Bullismo? No! Grazie. Anti-Bullyng Mizu Ryu® Program

Imparare ad affrontare le situazioni che quotidianamente si possono incontrare in strada, a scuola, nel mondo esterno! Se si è più sicuri i "bulli" non fanno paura!



Jun & Sen (14/...over) - Mizu Ryu Ju-Jitsu Mart e Giov 19,20 / 20,30

Uno stile di vita, più che uno sport

I valori dello Sport ... La valenza di una Disciplina ...

I principi di un'Arte Marziale ... Mizu Ryu ... molto più che uno Sport!



Sen (+ 18 anni) - Mizu Ryu Ju-Jitsu Mart e Giov 20,30 / 21,40

Arte Marziale - dal Ju-Jitsu al Mizu Ryu®

Il Mizu Ryu® non è l'ennesimo stile di Ju-Jitsu. È la sua evoluzione più completa ed efficace. Una sorta di "educazione motoria" delle Arti Marziali.

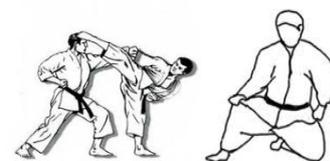
Una Disciplina completa, formativa ed educativa.



&

Ragazzi 10/14 anni - Sport Ju-Jitsu Lun e Merc 17,00/18,00

Kombat Point combattimento a distanza (light), senza interruzione e vittoria per somma di punti & **Ne Waza Judo** combattimento corpo a corpo al suolo "solo" con immobilizzazioni sportive



Ragazzi/Adulti + 14 anni - Fighting Method Lun e Merc 18,00/19,20

Fighting Method combattimento a distanza (light), e corpo a corpo (Ju-Jitsu & Judo) in piedi ed al suolo (solo immobilizzazioni) senza interruzione e vittoria per somma di punti.



PID (Progetto Integrato Difesa) Lun e Merc 19,20/20,20

Corsi Trimestrali

Difesa Personale Comportamentale



Ragazzi/Adulti + 14 anni - Aikido Lun e Merc 20,30/ 22,00

"La Via dell'armonia dello spirito"- L'Aikido è un'Arte Marziale giapponese praticata sia a mani nude sia con alcune armi bianche tradizionali giapponesi: "bokken" (spada), "jo" (bastone) e "tanto" (pugnale). Fu sviluppata da Morihei Ueshiba a cominciare dagli anni trenta del'900.

合氣道



Info: Hanshi Cosimo Costa - Mizu Ryu Soke (Founder & T.D.)

Mobile +39 3284816083 E-mail: cosimo.costa@mizuryu.com