



KARATE

CORSO PER ADULTI

Karate-do significa **via della mano vuota**:
si pratica senza l'uso di armi.

Attraverso lo sviluppo di agilità, riflessi, equilibrio, forza fisica, il karate delinea un percorso anche **spirituale** che studia come **liberare la mente** e convogliare tutta l'energia in un punto.

**MARTEDÌ
GIOVEDÌ**

**ORARIO
18.00
19.00**

DOVE: Palestra Camp - Piani di Bolzano

QUANDO: da Maggio 2019

DURATA: 8 lezioni

QUOTA: €40