

**Dove:** PALESTRA PANAX Via Cavalieri Ducati, 5/2 (primo piano) - Bologna

|     |                                    |   |   |
|-----|------------------------------------|---|---|
| LUN | <u>JudoBambini</u><br>17:00- 18:00 | <u>Judo Junior 012</u><br>18:00- 19:15              | <u>Judo Senior</u><br>19:00- 20:30                    |
| MAR | -                                  | <u>Aikido Senior</u><br>18:00- 19:00                | <u>Karate Senior</u><br>19:00- 20:00                  |
| MER | -                                  | <u>Aikido</u><br><u>Armi Jo Ken</u><br>18:00- 19:15 | <u>Judo Senior</u><br><u>Agonisti</u><br>19:00- 20:30 |
| GIO | <u>JudoBambini</u><br>17:00- 18:00 | <u>Judo Junior 012</u><br>18:00- 19:15              | <u>Judo Senior</u><br>19:00- 20:30                    |
| VEN | -                                  | <u>Aikido Senior</u><br>18:00- 19:00                | <u>Karate Senior</u><br>19:00- 20:00                  |

### Presentazione del Maestro:

Il Maestro Stefano Galluzzo ha dedicato la sua vita alle arti marziali, iniziando a praticare Judo agli inizi degli anni ottanta e ottenendo la cintura nera 3° DAN nel 1982. Ha poi continuato con il Karate, conseguendo il 4° DAN nel 2006. Sia nel Judo sia nel Karate, il Maestro Galluzzo ha raggiunto ottimi risultati agonistici. Si è avvicinato all'Aikido, guadagnando la cintura nera 2° DAN nel 1998. Attualmente insegna Judo, Aikido e Karate a bambini, adulti e agonisti.



### Programma:

- **Judo per Bambini e ragazzi:** Un'ottima opportunità per sviluppare la coordinazione e la disciplina, il Judo insegna ai bambini la gestione del corpo e la socializzazione.
- **Karate per Bambini e Ragazzi:** Attraverso il Karate, i bambini imparano non solo tecniche di difesa personale, ma anche valori come il rispetto, l'autodisciplina e la calma.
- **Aikido Ragazzi e Adulti:** L'Aikido si concentra sull'armonia e la coordinazione. I praticanti apprenderanno come difendersi evitando il conflitto e facendo leva sulla propria energia.

### Iscrizioni Aperte!

Per informazioni e iscrizioni

[info@jakpanax.com](mailto:info@jakpanax.com)

Cell. 329 4223116

[www.jakpanax.com](http://www.jakpanax.com)