

Tutti i nostri corsi sono riservati ESCLUSIVAMENTE ai soci di Kyu Shin Do Kai Parma A.S.D.

Durante questi corsi verrà proposta un'attività motoria finalizzata al miglioramento della postura, flessibilità e rinforzo muscolare per la prevenzione, in particolare di dolori al collo e alla schiena, attraverso esercizi di ginnastica (metodo Pilates) e posture Yoga.

Le quote sono comprensive di affiliazione ed assicurazione.

Inoltre vi è la possibilità di utilizzare macchine cardiovascolari quali tapis-roulant, cyclette, stepper, ed altri grandi e piccoli attrezzi (spalliera, elastico, palla medica, cerchio pilates)

*Per qualsiasi esigenza personalizzata è possibile richiedere **lezioni individuali** con l'insegnante.*

Nei mesi estivi è possibile praticare all'aperto nel giardino privato del palazzetto.

Materiale OBBLIGATORIO occorrente per l'iscrizione :

- ✓ Compilazione della scheda di iscrizione e versamento delle quote
- ✓ **CERTIFICATO MEDICO** rilasciato dal *medico curante oppure presso i centri di Medicina dello Sport (per esempio Poliambulatorio Dalla Rosa-Prati, v. Emilia Ovest 12/a - tel 0521-2981) – Kinetech – Colorno telefono: 0521061910 Tariffe convenzionate Via stradello Fornace 10, Colorno 43052 (PR)*
- ✓ Abbigliamento comodo – tuta

Come raggiungerci

La sede della Scuola, offre i migliori servizi e requisiti in merito a pulizia, igiene e sicurezza ed è inoltre facilmente raggiungibile sia in auto con ampio e comodo parcheggio proprio di fronte, sia in bicicletta tramite le piste ciclabili e con gli autobus n. 15, 7, 2.

CORSO EXTRA BENESSERE - 3 VOLTE A SETTIMANA
3 LEZIONI SETTIMANALI A SCELTA LUNEDI – MARTEDI - GIOVEDI - VENERDI
ORARI 09.00 – 10.00 / 10.00 – 11.00 / 11.00 – 12.00
DURATA DEL CORSO 140 LEZIONI - (3 volte a settimana)
INIZIO CORSO 1 SETTEMBRE 2025 FINE CORSO 31 LUGLIO 2026
COSTO 420 € IN TOTALE 210 € ALL'ISCRIZIONE - E 210 € A GENNAIO
CORSO LUNGO BENESSERE - 2 VOLTE A SETTIMANA
GIORNI LUNEDI – GIOVEDI Oppure MARTEDI - VENERDI
ORARI 09.00 – 10.00 / 10.00 – 11.00 / 11.00 – 12.00
DURATA DEL CORSO 95 LEZIONI - (2 volte a settimana)
COSTO 380 € IN TOTALE 250 € ALL'ISCRIZIONE E 130 € A GENNAIO
PER TUTTI TASSA SOCIALE KSDK PARMA ASD 10 €
INIZIO 1MO SETTEMBRE 2025 – FINE CORSO 31 LUGLIO 2026

INSEGNANTE
FILIPPO DEL SANTE
TEL. 347-0438416

**E' POSSIBILE ISCRIVERSI ED
INSERIRSI NEI CORSI
DURANTE TUTTO L'ANNO
CON ABBONAMENTI
PERSONALIZZATI**

Kyu Shin Do Kai Parma A.S.D..... non solo MOTORIA

JUDO -RAGAZZI E ADULTI	JU - JITSU
AIKIDO	ATTIVITA' MOTORIA
KOBUDO	KUNG FU – TAI CHI
GINNASTICA POSTURALE CORRETTIVA PSICOMOTRICITA'	JUDO BAMBINI 5-11 ANNI
WWW.KSDKPARMA.IT	

I NOSTRI SOCIAL	
	+ 39 324 0761922
	WhatsUpKsdk
	ksdk_parma



AUTOSCUOLA DUCALE



SALVATORE ROBUSCHI PUMPS



Edil-Ma srl



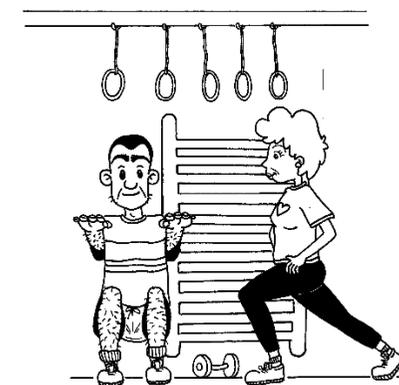
L'Angolo di Venere
CENTRO ESTETICO

KSDK PARMA AL PALAZZETTO COMUNALE "CASA DEL JUDO JIGORO KANO" GARANTISCE I MIGLIORI SERVIZI E REQUISITI IN MERITO A PULIZIA, IGIENE E SICUREZZA, L'APPLICAZIONE ED IL RISPETTO DEI, REGOLAMENTI E PROTOCOLLI DEL CONI FSN E EPS

SEGUI LE INDICAZIONI DEL TUO MAESTRO E LE REGOLE ESPOSTE CON ATTENZIONE E SENSO DI RESPONSABILITA'



**Kyu Shin Do Kai
Parma A.S.D.
ATTIVITÀ MOTORIA
per ADULTI
STAGIONE 2025-2026**



Via Luigi Anedda, 9A
43122 – Parma (PR)
nel centro sportivo di Moletolo,
di fianco alle piscine – bus 2/7/15
www.ksdkparma.it
ksdkparma@ksdkparma.it
Tel 0521774360-3240761922