

Kyu Shin Do Kai Parma

....

non solo MOTORIA

JUDO -RAGAZZI E ADULTI	JU - JITSU
AIKIDO	ATTIVITA' MOTORIA
KOBUDO	KUNG FU – TAI CHI
GINNASTICA POSTURALE CORRETTIVA PSICOMOTRICITA'	JUDO BAMBINI 4-11 ANNI
WWW.KSDKPARMA.IT	

I NOSTRI SOCIAL

	+ 39 324 0761922
	WhatsUpKsdk
	ksdk_parma



AUTOSCUOLA DUCALE



SALVATORE
ROBUSCHI
PUMPS



Edil-Ma srl



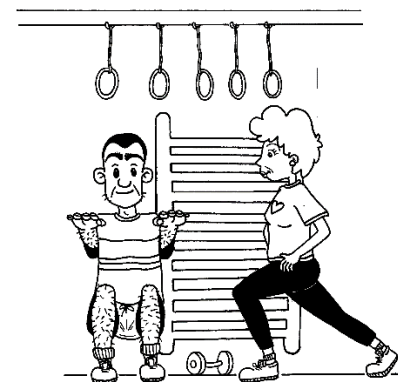
L'Angolo di Venere
CENTRO ESTETICO



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 RESPONSABILITÀ

**Kyu Shin Do Kai
Parma
ATTIVITÀ MOTORIA
per ADULTI
STAGIONE 2026-2027**



Via Luigi Anedda, 9A
43122 – Parma (PR)

nel centro sportivo di Moletolo,
di fianco alle piscine – bus 2/7/15/16
www.ksdkparma.it
ksdkparma@ksdkparma.it
Tel 0521774360-3240761922

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, 16.

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 2026 FINE CORSO 31 LUGLIO 2027
COSTO 430 € IN TOTALE 230 € ALL'ISCRIZIONE - E 200 € 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 390 € IN TOTALE 240 € ALL'ISCRIZIONE E 150 € A GENNAIO
INIZIO 1MO SETTEMBRE 2026 FINE CORSO 31 LUGLIO 2027

Tutti i nostri corsi sono riservati ESCLUSIVAMENTE ai tesserati di Kyu Shin Do Kai Parma

**INSEGNANTE
FILIPPO DEL SANTE
TEL. 347-0438416**

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