

Corsa di prova karatè

Al centro di sport Asia a Zurigo



Volete scoprire un nuovo sport? Sabato 5 novembre, Sabine Frischknecht ci introdurrà al karate, un'arte marziale giapponese. La lezione di prova si svolgerà presso l'Asia Sport Center di Zurigo. Due gruppi riceveranno ciascuno una lezione di un'ora e mezza. La lezione di prova sarà condotta nella lingua dei segni, non costerà molto e vi permetterà di scoprire un'arte marziale orientale che mette alla prova la vostra resistenza, flessibilità, concentrazione e forza mentale. Iscrivetevi subito per uno dei 24 posti disponibili sul sito web.

Programma del corso:

- Dalle 12:30 Arrivo dei partecipanti al centro sportivo (ritrovo all'ingresso)
- 12:45 Saluto, breve introduzione e suddivisione in due gruppi.
- 13:00 Gruppo di formazione 1 (per circa 1 ¼ d'ora)
- 14:30 Gruppo di formazione 2 (per circa 1 ¼ d'ora)
- 15:45 Occuparsi insieme del materiale usato e fare la doccia
- 16:00 Feedback e fine dell'evento

Date e ore	Sabato il 5 novembre 2022, 12:30
Luogo	Asia Sport Center Zürich, Culmannstrasse 56 · 8006 Zürich
Spese	SDS-membri: CHF 12,- Non SDS-membri: CHF 20,- Abbigliamento sportivo comodo (maglietta e pantaloni sportivi lunghi o corti) Il karate si pratica a piedi nudi.
Attrezzatura	Abbigliamento sportivo comodo ((T-Shirt e pantaloni sportivi lunghi o corti) Il karatè si pratica a piedi nudi.
Assurance	È la responsabilità dei partecipanti. L'organizzatore declina ogni responsabilità per incidenti, danni o furti
Vitto	I partecipanti sono pregati di portare con sé bevande e snack. Non è permesso mangiare cibo durante l'allenamento
Numero di partecipanti	Al massimo 24, diviso in due gruppi
ACTIVITY Punti	10 punti
Fine di iscrizione	1° novembre 2022
Sul posto per te	Allenatrice: Sabine Frischknecht (2. Dan Karatè) Sostegno: Audry Pentassuglia e Christian Waloszek

L'organizzatore si riserva il diritto di fare modifiche.

Diamo il benvenuto a tutti!

Modulo di iscrizione per il corso di prova karatè al centro di sport Asia Zurich il 5 novembre 2022

Nome: _____ **Nome di battesimo:** _____

Indirizzo: _____

Nr. AVS.: _____

Con l'iscrizione e la firma dei partecipanti e dei genitori o tutori legali, si accetta che lo Swiss Deaf Sport possa utilizzare foto e video a scopo informativo e pubblicitario.

E-Mail: _____ **Nr. mobile:** _____

Data: _____ **Firma:** _____

Iscrizioni fino al martedì il **1° di novembre 2022**, a contact@swissdeafsport.ch

Una offerta dello sport popolare di [Swiss Deaf Sport](#)