



## ARTI MARZIALI: Al via i corsi dell'USAM di Arquata

Sono ripresi venerdì 3 Settembre i corsi dell'associazione di volontariato sportivo USAM di Arquata Scrivia; le lezioni di Karate, Savate, Benessere Orientale, Thai Boxe (solo allievi esperti) e Xing Yi Quan si terranno nelle serate Martedì e Venerdì presso la palestra delle scuole medie locali. Il lunedì inoltre alla palestre scuole elementari di Arquata ci sarà il corso federale valido per l'ottenimento delle qualifiche di Allenatore ed Istruttore di Karate – Do della WTKA (grado minimo 1° kyu) tenuti dal Maestro Giovanni Brugna, uno dei massimi esponenti di karate-do del Basso Piemonte.

La pratica delle arti marziali presso USAM non ha come obiettivo principale l'agonismo. L'associazione di Arquata ha inoltre da vari anni messo a punto un programma didattico di allenamento che prevede per ogni lezione una fase iniziale di preparazione atletica integrata con il Nei Gong a cui segue lo studio delle basi del Karate tradizionale. Dopo un periodo pratica seria e costante di questo apposito training, gli allievi che avranno acquisito i principi generali che regolano il movimento del corpo come per magia si accorgeranno di aver già assimilato le basi necessarie per intraprendere con successo nuovi percorsi marziali. Potranno quindi iniziare a studiare, all'interno dell'associazione stessa, lo Xing Yi Quan (insegnato da Biagio Spadafora, Pierluigi Ponzano e Giacomo Ponzano), la Savate (con Coach Salvatore Damantino), la Thai Boxe (con Coach Dino Bellucci), il Karate-Do (con il Maestro Giovanni Brugna e l'istruttore Marco Serventi) o approfondire il Nei Gong per migliorare la propria salute (con Roberto Bellingeri).

Per informazioni dettagliate sugli orari di allenamento delle varie discipline si può telefonare al 340 6670821 oppure visitare il nuovo sito web [www.usamkarate.altervista.org](http://www.usamkarate.altervista.org)

