

ASD IL SETTIMO PUNTO CORSI 2020 - 2021 (sedi di Caneva e Puos in aggiornamento)

Ogni socio ha accesso libero a tutte le lezioni riportate in tabella

	VITTORIO V. (TV) via A. Gentili 1 (inizio corsi il 07/09)	VITTORIO V. (TV) via Gandhi 9 (inizio corsi il 16/09)	SAN VENDEMIANO (TV) via A. Gasperi 59 H (inizio corsi il 08/09)	CANEVA (PN) via Marconi 77	PUOS D'ALPAGO (BL)
LUNEDI	9.00 - 10.30 QI GONG - TAIJI - ADULTI 18.00 - 19.30 BAMBINI - RAGAZZI 20.00 - 21.30 QI GONG - TAIJI - ADULTI		18.00 - 19.00 SANDA - TECNICO		
MARTEDI			19.05 - 19.55 QI GONG - TAIJI - ADULTI (principianti) 20.10 - 21.00 QI GONG - TAIJI - ADULTI (intermedi) 21.15 - 22.30 QI GONG - TAIJI - ADULTI (avanzati)		
MERCOLEDI		16.30 - 18.00 BAMBINI - RAGAZZI	16.30 - 17.30 BAMBINI - RAGAZZI 18.00 - 19.30 SANDA - LIBERO		
GIOVEDI	9.00 - 10.30 QI GONG - TAIJI - ADULTI	17.30 - 18.30 SANDA			
VENERDI	18.00 - 19.30 BAMBINI - RAGAZZI 20.00 - 21.30 QI GONG - TAIJI - ADULTI		19.05 - 19.55 QI GONG - TAIJI - ADULTI (principianti) 20.10 - 21.00 QI GONG - TAIJI - ADULTI (intermedi) 21.15 - 22.30 QI GONG - TAIJI - ADULTI (avanzati)		

NB. Dove non c'è la specifica principianti o avanzati la lezione è adatta ad entrambi

BAMBINI - RAGAZZI (dai 6 anni di età)

MATTINA - QI GONG - TAIJI

SERA - QI GONG - TAIJI

SANDA (combattimento)



Scuola di Taijiquan, Qi Gong, Sanda
www.ilsettimopunto.org

CONTATTI:

Vittorio Veneto: 3393163440 Simone

S. Vendemiano: 3496116909 Stefanc

Puos D'alpago: 3288370305 Sonia

Caneva: 3345092026 Fabic

CALENDARIO NEI FINE SETTIMANA

	SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
L				
MA	1			1
ME	2			2
GI	3	1		3
VE	4	2		4
SA	5	3 SCIABOLA		5
DO	6	4	1	6 SPADA
L	7	5	2	7
MA	8	6	3	8
ME	9	7	4	9
GI	10	8	5	10
VE	11	9	6	11
SA	12	10	7	12
DO	13	11 SPADA	8	13 PRANZO
L	14	12	9	14
MA	15	13	10	15
ME	16	14	11	16
GI	17	15	12	17
VE	18	16	13	18
SA	19	17 STAGE M°GIANFRANCO PACE	14	19
DO	20	18 STAGE M°GIANFRANCO PACE	15 SPADA	20 TSD / Qi Gong e meditazione
L	21	19	16	21
MA	22	20	17	22
ME	23	21	18	23
GI	24	22	19	24
VE	25	23	20	25
SA	26	24	21	26
DO	27 TSD / SPADA	25 TSD	22 TUINA E RILASSAMENTO	27
L	28	26	23	28
MA	29	27	24	29
ME	30	28	25	30
GI		29	26	31
VE		30	27	
SA		31	28	
DO			29	
L			30	

TSD (Taijiquan Self Defence System): lezione di autodifesa secondo i principi del Taijiquan, a cura del M° Stefano Mazzer

SPADA: studio della spada tradizionale del Taiji stile Chen, a cura del M° Simone Della Giustina

SCIABOLA: studio della sciabola tradizionale del Taiji stile Chen, a cura del M° Stefano Mazzer

TUINA E RILASSAMENTO: tecniche di medicina tradizionale cinese per il benessere, a cura del M° Stefano Mazzer

QI GONG E MEDITAZIONE: movimenti per il riequilibrio dell'energia vitale e introspezione, a cura del M° Simone D.G.