

Kendo e Iaido



PROVA
GRATUITA

Il Kendo è l'arte dell'uso della spada giapponese. Per meglio utilizzarla si impugna normalmente con due mani, cercando di fondere in modo ottimale il corpo, la mente e lo spirito. Lo Iaido è l'arte dell'estrazione della spada. Tende ad una maggiore armonia eseguendo i kata classici. Entrambe queste arti sono praticabili a qualsiasi età perché il loro esercizio costante sviluppa e mantiene elasticità ed equilibrio.

i Martedì e venerdì dalle 21 alle 22.30

300 € stagionale, con possibilità di praticare anche a Bergamo al Kendo Iaido Bg lunedì e mercoledì dalle 19 alle 21

Referente | **Vito Pappalepore**

Telefono | **338 2219314**

Email | **vito@pappalepore.it**