

# Taekwondo



Il Taekwondo, “l’arte dei calci e pugni in volo”, è un’antica arte marziale coreana che privilegia nelle sue tecniche l’uso delle gambe e dei calci, con una grande efficacia e spettacolarità (calci in volo, calci multipli). È Sport Olimpico! Oltre ad imparare le tecniche spettacolari del Taekwondo, gli allievi devono svolgere un accurato lavoro fisico, per raggiungere flessibilità e forma atletica a livello amatoriale, e la massima prestazione a livello agonistico. Adatto per chi vuol raggiungere il benessere psicofisico, per chi vuol semplicemente imparare a difendersi, ma anche per chi cerca nuove sfide ed è pronto innanzitutto a sfidare e a conoscere meglio se stesso.

Taekwondo Brunetti Cus Bergamo Asd è affiliata e svolge attività nell’ambito della FITA, Federazione Italiana Taekwondo, [www.taekwondo.cusbergamo.it](http://www.taekwondo.cusbergamo.it)

📍 Martedì dalle 20 alle 21.30 - Venerdì dalle 20 alle 22.30  
400 € stagionale, 250 € per 5 mesi, 90 € per 2 mesi, per due lezioni settimanali

Referente | **Biagio Brunetti - Enea Facheris**

Telefono | **320 8220974 - 346 8546920**

Email | **[tkd@cusbergamo.it](mailto:tkd@cusbergamo.it)**