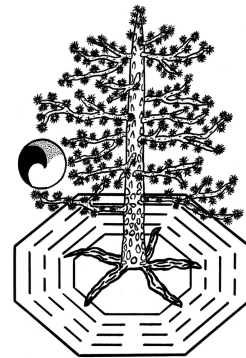


A.S.D. MONTAGNE SACRE

Attività associative e foglio generale della stagione 2024-2025

I corsi, tranne due*, si terranno da inizio ottobre a fine maggio, salvo festivi, più alcune date estive. Le lezioni citate come supplementari (a esempio la eventuale quinta di un dato mese e quelle estive) valgono altresì come recuperi di altrettante lezioni eventualmente annullate.



Tai Chi Chuan Old Fu Style

- A San Vito di Cadore (principianti e avanzati), nella palestra comunale, **i lunedì, 19:30-21:30**, eccetto 6/1 e 21/4. Supplementari: 30/12, 31/3 e due estive.
- A Pieve di Cadore (principianti e avanzati), nella palestra del liceo scientifico *E. Fermi*, **i martedì, 19:30-21:30**, eccetto 24/12. Supplementari: 29/10, 29/4 e due estive.
- A Belluno (principianti), nella palestra dell'istituto scolastico *A. Brustolon*, **i mercoledì, 19:30-21:00**, eccetto 25/12 e 1/1. Supplementari: 30/10, 30/4 e due estive.
- Ad Agordo (principianti), nella palestra della scuola media, **i venerdì, 19:30-21:00**, eccetto 1/11 e 25/4. Supplementari: 31/1, 30/5 e due estive.

Pa Kua Chang Old Fu Style

- A San Vito di Cadore, nella palestra comunale, **i mercoledì, 19:30-21:00**, eccetto 25/12 e 1/1. Supplementari: 30/10, 30/4 e due estive.

Chi Kung / Qi Gong e Chi Kung dei 18 saggi / Shi Pa Lo Han Chi Kung ®

- A Cortina d'Ampezzo, presso la palestra del *Fitness Club*, in via Pian da Lago 50, **i mercoledì, 10:00-11:15 (Chi Kung dei 18 saggi)**, eccetto 25/12 e 1/1. Supplementari: 30/10, 30/4 e due estive.
 - *A Cortina d'Ampezzo, presso la palestra del *Fitness Club*, in via Pian da Lago 50, **i martedì, 20:00-21:00 (Chi Kung dei 18 saggi)**, dal 12/11 al 31/7, eccetto: 24/12, 31/12, tutto maggio e dall'1 al 19 giugno. Supplementari: 8/4 e 29/7. Nota: la mensilità di questo corso (di 7 mesi anziché 8) parte dal 10 del mese.
 - A Pieve di Cadore, nella palestra del liceo scientifico *E. Fermi*, **i venerdì, 19:45-21:00 (Chi Kung dei 18 saggi)**, eccetto 1/11, 18/4 e 25/4. Supplementari: 31/1, 30/5 e due estive.
 - A Belluno, presso la palestra dello *Spazio Label*, in via Sant'Antonio 19, **i lunedì, 18:00-19:15**, eccetto 30/12, 6/1 e 21/4. Supplementari: 31/3 e due estive.
 - A Belluno, presso la palestra dello *Spazio Label*, in via Sant'Antonio 19, **i lunedì, 19:30-20:30 (Chi Kung dei 18 saggi)**, eccetto 30/12, 6/1 e 21/4. Supplementari: 31/3 e due estive.
 - Ad Agordo, presso il centro parrocchiale, **i mercoledì, 9:00-10:00**, eccetto 25/12 e 1/1. Supplementari: 30/10, 30/4 e due estive.
 - *A Dobbiaco, presso il centro *Vroni Fisher Yoga*, in viale San Giovanni 31, **i mercoledì, 9:30-10:30 (Chi Kung dei 18 saggi)**, dal 13/11 al 31/7, eccetto: 25/12, 1/1, tutto maggio e dall'1 al 19 giugno. Supplementari: 9/4 e 30/7. Nota: la mensilità di questo corso (di 7 mesi anziché 8) parte dal 10 del mese.
- Per chi ha completato il triennio di Shi Pa Lo Han Chi Kung, **domenica 17/11/24 dalle 9:30, a San Vito.**

Allenamento su principi e applicazioni del chi kung e delle arti marziali interne (interdisciplinare)

- A San Vito di Cadore, nella palestra comunale, **i giovedì, 20:00-21:00**, eccetto 26/12 e 1/5. Supplementari: 31/10 e 30/1. Possibilità di frequentazione anche per metà mese (lezioni a scelta) per motivi di distanza o interesse specifico (1-15 del mese più sui principi, 16-31 più sulle applicazioni).

Kung Fu Wudang Chuan per bambini dagli 8 ai 13 anni

- A Cortina d'Ampezzo, presso la palestra del *Fitness Club*, in via Pian da Lago 50, **i giovedì, 16:30-17:45**, eccetto 26/12 e 1/5. Supplementari: 31/10, 30/1 e 5/6.

Seminari Wudang Fu Style Academy col caposcuola Sifu Severino Maistrello

- A San Vito di Cadore, nella palestra comunale, incontro e stage in data primaverile da definire.
- A Selvazzano Dentro (Pd) presso la sede centrale Dao Centre e sedi affiliate, **nell'arco dell'anno** corsi, seminari e mini-classi; vedi sito www.wudang.it, e-mail info@wudang.it.

Trofeo Open Tai Chi Europa Cup, dedicato a chi kung e arti marziali interne

- A Selvazzano Dentro (Pd), al palazzetto Ceron, **domeniche 27/10/24, inizio giugno (bimbi) e ottobre '25.**