



## Istituto Tecnico Economico "Luigi Amabile"



**Comunicazione n. 292**

**Ai Genitori  
Agli Alunni  
Ai Docenti  
Al Dsga  
Al Personale ATA  
Al Sito web  
A Didup  
Agli Atti**

**OGGETTO: PNRR - CORSO DI AIKIDO A.S. 2023/2024.**

Si comunica che il Corso di AIKIDO tenuto dal Maestro Italo Picone 6° Dan dell'AIKIKAI d'ITALIA e dell'Hombu Dojo diTokyo GIAPPONE avrà inizio martedì 27 febbraio 2024, secondo il seguente programma:

- Martedì 27 febbraio (15:00/17:00) - presentazione corso;
- Giovedì 29 febbraio (15:00/17:00) - dimostrazione pratica tecniche di difesa personale;
- Martedì 5 marzo (15:00/17:00) - corso di meditazione;
- Giovedì 7 marzo (15:00/17:00) - esercizi di stretching e applicazione pratica tecniche di difesa personale;
- Martedì 12 marzo (15:00/17:00) – simulazione attacco e tecniche di difesa ;
- Giovedì 14 marzo (15:00/17:00) - simulazione attacco e tecniche di difesa ;
- Martedì 19 marzo (15:00/17:00) – simulazione attacco e tecniche di difesa ;
- Giovedì 21 marzo (15:00/17:00) - simulazione attacco e tecniche di difesa ;
- Martedì 26 marzo (15:00/17:00) – simulazione attacco e tecniche di difesa ;
- Giovedì 28 marzo (15:00/17:00) - simulazione attacco e tecniche di difesa ;
- Martedì 2 aprile (15:00/17:00) - studio dei suoni associati alla meditazione con esercizi di overtone;
- Giovedì 4 aprile (15:00/17:00) - esercizi di stretching e applicazione pratica tecniche di difesa personale;
- Martedì 9 aprile (15:00/17:00) – simulazione attacco e tecniche di difesa da pugnalate;
- Giovedì 11 aprile (15:00/17:00) - simulazione attacco e tecniche di difesa da più persone;
- Martedì 16 aprile (15:00/17:00) – simulazione attacco e tecniche di difesa ;
- Giovedì 18 aprile (15:00/17:00) - simulazione attacco e tecniche di difesa ;
- Martedì 23 aprile (15:00/17:00) – simulazione attacco e tecniche di difesa ;
- Giovedì 2 maggio (15:00/17:00) - esercizi di stretching e applicazione pratica tecniche di difesa personale;
- Martedì 7 maggio (15:00/17:00) - studio dei suoni associati alla meditazione con esercizi di "Overtone"
- Giovedì 9 maggio (15:00/17:00) - esercizi di stretching e applicazione pratica tecniche di difesa personale.

Avellino, lì 23.02.2024

**Il Dirigente Scolastico**

**Prof.ssa Antonella Pappalardo**

(firma autografa omessa ai sensi dell'art. 3 co 2 del Dlgs 39/93)