ITALIA FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE RICONOSCIUTA DAL CONI

POLISPORTIVA SOMMESE

A.S.C. - F.I.J.L.K.A.M.
ASS. AMICI DEL JUDO

Direttore: ANTONIO PITRELLI

Notiziario 2016/17

www.kenkyukai.it

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

KEN KYU KAI ASD

1978-2016

DA 38 ANNI È LA TUA PALESTRA

SOMMA LOMBARDO - tel. 320.267.12.89

web site: www.kenkyukai.it email: info@kenkyukai.it

pagina Facebook: KEN KYU KAI ASD
gruppo Facebook Ken Kyu Kai Judo

Stampato da: Q-PRINT - Gallarate

ORARI STAGIONE 2015/2016

ATTIVITÀ	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
JUDO 4 - 5 ANNI				17:15 - 18:00		
JUDO 6 - 7 ANNI			17:00 - 18:00			
JUDO 8 - 9 ANNI	17:30 - 18:30			18:00 - 19:00		
JUDO 9 - 10 ANNI			18:00 - 19:00		17:30 - 18:30	
JUDO 11 - 14 ANNI		17:30 - 18:30			18:30 - 19:30	
JUDO ADULTI	19:30 - 21:00		19:30 - 21:00			
JUDO AGONISTI	19:30 - 21:00		19:00 - 21:00		19:30 - 21:00	
PARKOUR		18:30 - 19:30				15:00 - 16:00
CIRCUIT TRAINING	8:00 - 9:00	12:30 - 13:30	8:00 - 9:00	12:30 - 13:30	8:00 - 9:00	
		20:00 - 21:00		20:00 - 21:00		
KRAV MAGA	21:00 - 22:00					
GINNASTICA DOLCE		9:00 - 10:00			9:00 - 10:00	
PILATES	18:30 - 19:15		9:15 - 10:00	18:30 - 19:15	9:15 - 10:00	
	19:15 - 20:00			19:15 - 20:00		
	20:00 - 20:45			20:00 - 20:45		
TONIFICAZIONE	8:30 - 9:15			8:30 - 9:15		
SUPER GAG	17:30 - 18:30					
AEROTOTALBODY		18:00 - 19:00				
		19:00 - 20:00				
STEP			17:30 - 18:30			15:00 - 16:00
			18:30 - 19:30			
ZUMBA					17:30 - 18:30	
					18:30 - 19:30	
YOGA TRADIZIONALE			19:30 - 20:30		19:30 - 20:30	
STRETCHING - HATHA YOGA		19:30 - 20:00				16:00 - 17:00
GINNASTICA POST TRAUMATICA,		17:30 - 18:30			18:30 - 19:30	
CARDIOGINNASTICA e						15:00 - 16:00
GINNASTICA POSTURALE	17:30 - 18:30			19:00 - 20:00		

C.O.N.I. - POLISPORTIVA SOMMESE - A.S.C.-F.I.J.L.K.A.M. - AMICI DEL JUDO

CITTÀ
di SOMMA LOMBARDO

KEN KYU KAI ASD

CON I PATROCINII DELLA
REGIONE LOMBARDIA

RegioneLombardia
Sport e Giovani

DOMENICA 20 NOVEMBRE 2016

con i patrocinii della REGIONE LOMBARDIA, della Città di SOMMA LOMBARDO, e POLISPORTIVA SOMMESE

l'ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

KEN KYU KAI ASD

organizza

XXXIV° Trofeo CITTÀ DI SOMMA LOMBARDO

III° Memorial dott. DI PAOLA ANTONIO

CON IL CONTRIBUTO DI:

CENTRO ESTETICA LEI - *Somma Lombardo*
MONES FIORI - *Somma Lombardo*
MAX COFFEE (DISTRIBUTORE BEVANDE) - *Somma Lombardo*
JOLLY SPORT - *Somma Lombardo*
WIKI COFFEE - *Varese*
LA COMPAGNIA DEI MONELLI - *Somma Lombardo*
3T OPTIC OCCHIALI - *Somma Lombardo*
IDA - *Ceriano Laghetto (MB)*
VISENTIN - *Somma Lombardo*
ITALIA NUOVA SRL - Ristorante/Pizzeria - *Mezzana S.L.*
ASSICURAZIONI UNIPOL ASSISOMMA - *Somma Lombardo*
FAST PARKING - *Somma Lombardo*
PASINATO - Macelleria - *Vergiate*
DETTONI ARREDO - *Casorate Sempione*
PUNTO CASA - *Somma Lombardo*
AD SERVER - *Gallarate*
NUOVA SIGA - *Averana (BG)*
KATODIKA - *Gallarate*

www.kenkyukai.it

PROGRAMMA

SABATO 19	***ORE***	***15.00***	***STAGE DI JUDO BAMBINI 6-8 ANNI***
	ORE	***16.00***	***STAGE DI JUDO RAGAZZI 9-14 ANNI***
	ORE	***17.00***	***STAGE DI JUDO ESORDIENTI-CADETTI-JUNIOR-SENIOR***
DOMENICA 20	***ORE***	***9.00***	***MANIFESTAZIONE PROMOZIONALE NAZIONALE A SQUADRE RAGAZZI 8-11 ANNI***
	ORE	***15.00***	***MANIFESTAZIONE PROMOZIONALE NAZIONALE INDIVIDUALE LOTTA A TERRA RAGAZZI/E 6-11 ANNI***

presso la PALESTRA COMUNALE di Somma Lombardo - Via Marconi, 2

SALUTO AUGURALE

Siamo così giunti alla terza edizione di questo bellissimo torneo di judo, che vede impegnati decine e decine di piccoli atleti. Quelli di tre anni fa, sono ormai cresciuti, fisicamente, atleticamente e soprattutto caratterialmente.
Non piangono più per una sconfitta, sanno che si vince e si perde e quando i più piccoli lasciano scappare la lacrimuccia di delusione, loro li rincuorano, sapendo che quello che conta è l'esperienza che arricchisce. Bello vedere cambiare di colore le loro cinture, segno di un "crescendo mozartiano" che hanno meritato con fatica e gioia, insieme ai loro maestri.
Ad Antonio Pitrelli, patrono indiscusso della manifestazione, uno speciale ringraziamento per l'impegno vitale che usa in tutto quello che fa e l'augurio di ogni soddisfazione.

Irene Affede Di Paola

Da quando ho iniziato questa nuova esperienza in Regione Lombardia in qualità di Assessore allo Sport ho sempre avuto come obiettivo del mio lavoro i giovani.
I ragazzi rappresentano il futuro, su di loro occorre investire, promuovendo l'attività motoria e sostenendo i talenti e le eccellenze. Saluto quindi con soddisfazione il 34° Trofeo Città di Somma Lombardo - 3° Memorial Dott. Antonio Di Paolo che va nella stessa direzione, quella di puntare tutto sulle nuove leve. A questi atleti lancio un suggerimento che non devono mai dimenticare: l'importante è divertirsi. I risultati arriveranno dopo, quello che conta oggi è affrontare queste giornate con entusiasmo e passione. Tra l'altro il judo, oltre a favorire un sano sviluppo psicofisico, porta avanti valori che dovrebbero essere fondanti per ogni ragazzo, a cominciare dallo spirito di sacrificio e dal rispetto per gli avversari. Complimenti quindi agli organizzatori che riescono da anni a coinvolgere i partecipanti in un positivo approccio all'agonismo.

Antonio Rossi
Assessore Sport e Giovani - Regione Lombardia

Saluto, con rinnovato piacere atleti, organizzatori e tifosi presenti alla trentaquattresima edizione del trofeo di judo Città di Somma Lombardo.
E' una manifestazione importante che dà lustro alla nostra città e la fa conoscere in tutto il territorio nazionale.

L'anno scorso ho avuto l'occasione di ammirare la passione e l'impegno con cui i giovani atleti hanno affrontato le gare.

Mi hanno particolarmente colpito il rispetto per l'avversario e la gioia con cui bimbi e ragazzi hanno affrontato la competizione. Sono certo che anche l'edizione di quest'anno sarà all'altezza delle attese. Voglio ringraziare, a nome di tutta la cittadinanza, il Presidente M° Giulio Tomasini e Professor Antonio Pitrelli ed il KEN KYU KAI a.s.d., società sportiva perchè da più di trent'anni avviano i bambini e ragazzi alla pratica del judo e soprattutto per l'importante opera educativa da loro svolta.

Il Sindaco di Somma Lombardo
Stefano Bellaria

Anche quest'anno, come Assessore allo Sport, sono estremamente felice di poter essere presente al XXXIV trofeo di Somma Lombardo di Judo con valenza Nazionale, organizzata dalla società ''Ken Kyu Kai'', nella persona del prof. Antonio Pitrelli. Auguro quindi un in bocca al lupo a tutti i partecipanti agli organizzatori ed ai volontari, che con impegno e dedizione danno il loro meglio per la riuscita di questa giornata di Sport e aggregazione.

Edoardo Piantanida Chiesa
Assessore allo Sport del Comune di Somma Lombardo

Il Trofeo Trofeo Città di Somma Lombardo approda alla XXXIV edizione, questo è certamente un motivo di meritato orgoglio per la società Ken Kyu Kai che ogni anno si cimenta in questa impresa di organizzazione sportiva e che anche quest'anno porterà più in alto l'asticella della partecipazione, della qualità e del richiamo per una manifestazione che è ormai riconosciuta come una delle più importanti per la disciplina del judo giovanile a livello nazionale.
Al maestro Antonio Pitrelli e a tutti i collaboratori l'augurio per una 2 giorni piena di successo e a tutti gli atleti partecipanti l'augurio per una positiva crescita sportiva in amicizia e sportività.

Pinuccio Manzella
Coordinatore ASC Lombardia

Faccio al prof. Antonio Pitrelli e a tutti i collaboratori del Ken Kyu Kay i complimenti miei e di tutta la Polisportiva Sommese per aver organizzato per la 34° edizione il trofeo Città di Somma Lombardo dedicato allo sport dello Judo. E' certamente una tra le manifestazioni sportive più importanti e significative del territorio che testimonia l'attenzione e la dedizione di questa associazione sportiva nei confronti dello sport per persone normodotate e per i disabili. Lo Judo è e rimane una disciplina che insegna a vivere in armonia con se stessi e con gli altri, a cadere ma anche a rialzarsi e a difendersi, a utilizzare le forza dell'altro per avvantaggiarsi, a rispettare l'altro nella sua complessità razionale, affettiva e motorio-funzionale; fa vivere emozioni forti e sempre positive, anche quando si viene sconfitti.
L'augurio è che, in continuità con le scorse edizioni, la manifestazione possa coinvolgere un numero alto di atleti e possa esprimere nel contempo un alto livello di tecnica, tattica e fair-play.

Il Presidente della Polisportiva Sommese
Francesco Casolo

KEN KYU KAI SHOPPING CARD
Spiegazione convenzione negozi

È un nuovo servizio che il Ken Kyu Kai ASD mette a disposizione dei suoi iscritti, per offrire loro la possibilità di effettuare i più svariati acquisti a condizioni estremamente vantaggiose, appoggiandosi a negozi, ditte specializzate, studi professionali, ecc. convenzionati alla nostra associazione sportiva. Questa iniziativa è stata resa possibile grazie al nome ed alla stima che il Ken Kyu Kai ASD si è creato con 38 anni di attività promozionale dello sport sia agonistico che ricreativo e amatoriale. Abbiamo pertanto voluto che anche i nostri associati potessero approfittare di questa situazione positiva, e del successo della nostra Associazione sportiva.

Negozi convenzionati:

CENTRO ESTETICA LEI *- Somma Lombardo*
MONES FIORI *- Somma Lombardo*
MAX COFFEE (DISTRIBUTORE BEVANDE) *- Somma Lombardo*
JOLLY SPORT *- Somma Lombardo*
WIKI COFFEE *- Varese*
LA COMPAGNIA DEI MONELLI *- Somma Lombardo*
3T OPTIC OCCHIALI *- Somma Lombardo*
IDA *- Ceriano Laghetto (MB)*
VISENTIN *- Somma Lombardo*
ITALIA NUOVA SRL - Ristorante/Pizzeria *- Mezzana S.L.*
ASSICURAZIONI UNIPOL ASSISOMMA *- Somma Lombardo*
FAST PARKING *- Somma Lombardo*
PASINATO - Macelleria *- Vergiate*
DETTONI ARREDO *- Casorate Sempione*
PUNTO CASA *- Somma Lombardo*
AD SERVER *- Gallarate*
NUOVA SIGA *- Averana (BG)*
KATODIKA *- Gallarate*

In questi negozi, presentando la nostra tessera associativa, avrai sconti ed agevolazioni

Allena il tuo "Spirito Sportivo"

Presso il Centro Sportivo Gym's, è possibile praticare Judo con insegnanti di alto livello.

Giorgio Nucera: cintura Nera 2° dan.
Insegnante tecnico riconosciuto FIJLKAM
di A.S.D Ken Kyu Kai.

Gym's non è solo una palestra, ma ad oggi è un vero e proprio centro sportivo e culturale, dove sport, alimentazione e benessere si incontrano per dar vita ad una realtà innovativa e originale che esprime appieno il nostro "Spirito Sportivo".

All'interno del centro troverete anche :

- Fitness e corsi;
- Tennis e Squash
- Calcio a 5
- Indoor Cycling
- Scuola di Danza Proscaenium
- Scuole Sport per bambini e ragazzi

Benessere a 360° con **Vitamine**, un locale sportivo e moderno, in cui piatti e prodotti ricercati e curati nei minimi particolari sono serviti in un ambiente accogliente e dinamico.

Presso GYM'S: viale Lombardia 49 - Gallarate - Per info: tel. 0331.774513 - cell. 328.9598101 - info@kenkyukai.it

ATTIVITÀ	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
JUDO 5-12 anni		18:30 - 19:30		18:30 - 19:30	

PUNTO DI RIFERIMENTO SUL TERRITORIO

Da: Prealpina
26 Gennaio 2016

Dall'oratorio fino a un vero dojo

Dopo 37 anni di presenza in città il Ken Kyu Kai trova la sua casa

SOMMA LOMBARDO - (g.c.) La prima lezione di Judo in città risale addirittura al 1978. Si tenne in un piccolo spazio messo a disposizione dall'oratorio di Coarezza. Lì nacque l'associazione sportiva dilettantistica Ken Kyu Kai: società oggi nota in tutta Italia e diventata un punto di riferimento per chi vuole praticare l'antica arte marziale giapponese. Ora, 37 anni dopo e dopo aver girato numerose strutture sul territorio, trova la sua sede definitiva in via del Rile 40.

«Abbiamo finalmente il nostro dojo e rimarrà questo almeno fino alla fine dei miei giorni», dice **Antonio Pitrelli**, fondatore e anima del Ken Kyu Kai, una realtà che oggi vanta 200 atleti in kimono più un altro centinaio che si sono avvicinati al mondo dello sport praticando i corsi di ginnastica posturale e di fitness musicato. Nel nuovo capannone c'è l'immancabile tatami con a lato una serie di strutture idonee per il potenziamento dei judoka senza l'uso dei pesi, una scelta precisa per evitare di caricare la schiena.

L'albo d'oro della società sommese conta più di 60 medaglie nazionali e internazionali, nonché 10 atleti che sono riusciti a conquistare la Nazionale. Il Ken Kyu Kai vanta anche la cintura nera più giovane d'Italia, arrivata quando l'età sulla carta d'identità dell'allievo di Pitrelli segnava soltanto 13 anni. Per oltre vent'anni ha anche organizzato al PalaSomma il "Trofeo città di Somma Lombardo", manifestazione sportiva capace di richiamare in città centinaia di piccoli atleti appassionati dell'antica arte marziale giapponese, pronti a darsi battaglia sul tatami con prese e atterramenti, all'insegna della correttezza e del rispetto reciproco.

E oggi? «In questo momento stiamo crescendo una nuova generazioni di atleti che si sono già affermati nelle competizioni regionali e che ora sono chiamati a emergere a livello nazionale», dice Pitrelli. Sono tre, in particolare, le giovani promesse del Ken Kyu Kai che hanno già raggiunto le finali nazionali: **Sara Lunardi**, **Diego Rinaldin** e **Marco Bonicalzi**. Per loro come per tutti gli altri judoka adesso c'è un dojo definitivo nel quale migliorare la propria tecnica.

JUDO / DALLE 9 ALLE 18

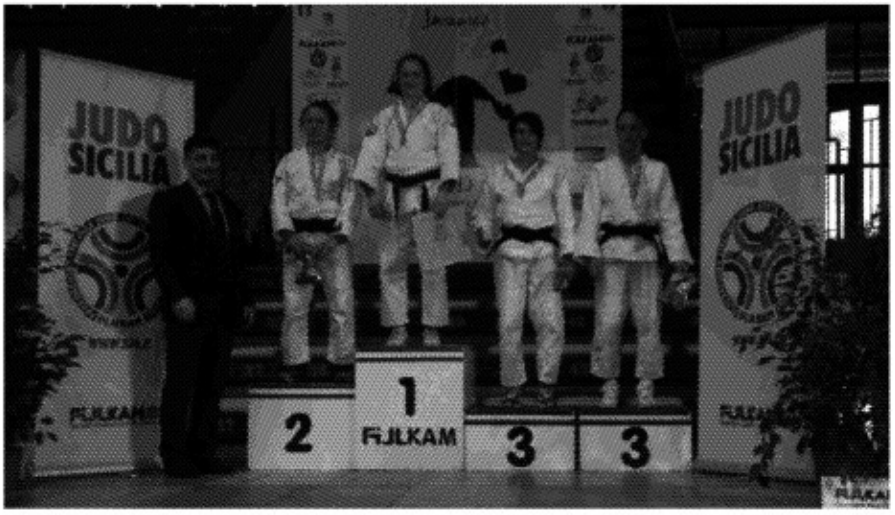
Oggi il "Città di Somma" con il Memorial Di Paola

Dopo gli stage di ieri, oggi Somma Lombardo ospiterà la spettacolare gara nazionale di judo cui parteciperanno squadre provenienti dal Centro e dal Nord Italia, per un totale di circa 500 atleti. L'evento, abbinato al Memorial Di Paola, è organizzato come sempre dal Ken Kyu Kai del maestro **Antonio Pitrelli**, reduce dall'introduzione di brevi corsi di judo nelle scuole elementari e medie della città per dare la possibilità a tutti i bambini di conoscere quest'antica ed affascinante disciplina. Oggi il programma della kermesse sarà aperto dalle 9 alle 12 dalla manifestazione promozionale nazionale a squadre per ragazzi di 8-11 anni; poi dalle 15 alle 18 il Memorial Antonio Di Paola, manifestazione promozionale nazionale di *ne waza*.

Da: Prealpina
15 Novembre 2015

Sara Lunardi sale sul podio tricolore

JUDO Bronzo in Sicilia per la stella del Ken Kju Kai di Somma Lombardo



Splendido traguardo per **Sara Lunardi** alle finali nazionali dei Campionati italiani Under 21. La stella del Ken Kyu Kai di Somma Lombardo, che compirà 20 anni il 31 agosto, è salita sul podio tricolore al termine della kermesse andata in scena al palasport di Catania ***(seconda da destra nella foto a destra)*** nella categoria al limite dei 57 chilogrammi, nella quale si sono affrontate una trentina di atlete.

«Nel primo incontro - racconta Sara Lunardi - mi sono confrontata con un'atleta veneta, sulla quale ho avuto la meglio con *wazari* e due *shido (sanzioni - ndr)*; nel secondo incontro ho affrontato un'atleta del Trentino Alto Adige, che sono riuscita a battere per *ippon*. Quindi ho incontrato un'atleta dell'Emilia Romagna con la quale, a causa di un mio errore, ho purtroppo perso, finendo così nel tabellone dei ripescaggi». A quel punto, gli incontri da vincere per accedere alla finale per il 3° posto erano due: «Il primo mi ha visto opposta - racconta l'allieva del maestro **Antonio Pitrelli** - ad un'atleta toscana, superata per *ippon*; mentre il secondo incontro di recupero l'ho disputato con un'atleta friulana, superata ancora per *ippon* in immobilizzazione». Così Sara è giunta alla finale per il terzo posto contro un'altra atleta veneta: «Nei primi due minuti dell'incontro ero già in vantaggio, in quanto la mia avversaria aveva già tre sanzioni *(con quattro sanzioni la vittoria viene assegnata all'avversario - ndr)*, dopo altri trenta secondi la veneta è stata squalificata a causa di un'azione che, da regolamento, porta inevitabilmente alla sconfitta».

Da: Prealpina
4 Maggio 2016

La Provincia
di Varese

Weekend dedicato al judo Tanti giovani atleti si sfidano

Somma Lombardo

L'anno scorso hanno partecipato 450 atleti e anche questo fine settimana sono attesi centinaia di ragazzi pronti a sfidarsi sul tatami per la gara nazionale di judo a squadre, 33° Trofeo Città di Somma Lombardo, 2° Memorial Antonio Di Paola.

Dunque la città di Somma torna ad essere la "capitale" del judo con questa spettacolare gara nazionale per la quale i giovani atleti, bambini e ragazzi dagli 8 agli 11 anni, si sono impegnati con allenamenti faticosi per tutto l'anno. Una grande scuola, quella del judo, nella quale si imparano spirito di collaborazione, autodisciplina, obbedienza (aspetto non trascurabile nella formazione del carattere), rispetto di se stessi e degli altri. «Semplicità, coraggio, sincerità, altruismo: queste le doti che il judo aiuta a sviluppare, necessarie a maggior ragione in questo nostro tempo», rimarca Antonio Pitrelli, "il" maestro di judo di Somma Lombardo, personalità che ha favorito la pratica di questa disciplina in città portando atleti ai massimi livelli agonistici, ma utilizzando il judo anche a favore dell'integrazione di ragazzi disabili.

Appuntamento oggi e domani. Nel pomeriggio di oggi le lezioni di judo con i maestri Massimo Lanzi e Antonio Pitrelli, dalle 15 alle 17, per ragazzini dai 6 ai 14 anni. Al via, invece, domani, a partire dalle 9, la manifestazione nazionale a squadre che vedrà impegnati sul tatami ragazzi dagli 8 agli 11 anni. Nel pomeriggio (dalle 15 alle 18) la manifestazione di ne waza. ■ **A. Ped.**

Da: La Provincia
14 Novembre 2015

"Città di Somma", una festa per 450

JUDO *Grande successo per la 33esima edizione dell'evento del Ken Kyu Kai*

Da: Prealpina
18 Novembre 2016

Grazie al patrocinio della Regione Lombardia, al CSNL Nazionale, al Comune di Somma Lombardo ed alla Polisportiva Sommese, anche quest'anno si è svolto il 33° trofeo Città di Somma Lombardo" e 2° Memorial Antonio Di Paola, importante ed attesa gara nazionale a squadre di judo e *ne waza* (lotta a terra). L'evento è stato pianificato, come negli anni precedenti, dall'Associazione Sportiva Dilettantistica Ken Kyu Kai, guidata dall'instancabile maestro **Antonio Pitrelli**, affiancato dai suoi collaboratori, che hanno saputo organizzare le gare con competenza e professionalità. Permettendo a tutti i piccoli atleti di completare la propria gara in tempi ristrettissimi: ogni categoria ha infatti terminato la propria competizione in un'ora. Dunque, lo stress è stato contenuto e facilitato dal regolamento che non prevede interventi dei maestri durante i combattimenti. La fatica dell'organizzazione è stata premiata dall'approvazione dei tecnici e dalla soddisfazione di genitori e spettatori accorsi in centinaia nel corso del weekend di gare e stage, ma soprattutto dai bambini sorridenti e dagli zero incidenti a dimostrazione che un arbitraggio attento alle regole e un'atmosfera tranquilla con tempi di attesa ridotti aiutano ad evitare situazioni di pericolo per gli atleti.

Alle gare hanno partecipato ben 25 società provenienti da tutto il Nord Italia e dalla Svizzera per un totale complessivo di 450 piccoli atleti, suddivisi tra stage, gara a squadre e *ne waza*.

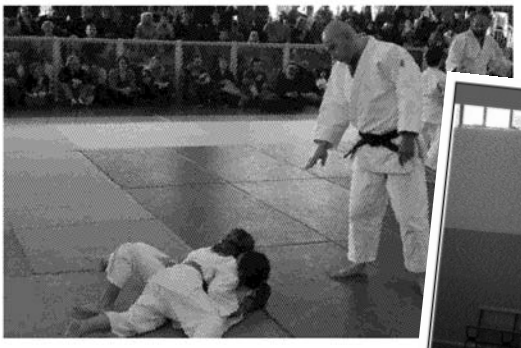
La manifestazione è stata inaugurata con lo stage dei maestri **Massimo Lanzi** e Antonio Pitrelli rivolto a tutte le categorie agonistiche e pre-agonistiche. Poi il clou, con di mattina la competizione a squadre di judo per ragazzi/e fino agli 11 e di pomeriggio la competizione di lotta a terra. Alle premiazioni erano presenti il sindaco **Stefano Bellaria** e l'assessore **Edoardo Piantanida**, oltre alla dottoressa **Irene Affedi** e l'avvocato **Paolo Di Paola**.

CLASSIFICA GENERALE: 1) Akiyama - Torino, 2) Kumiai - Torino, 3) Sport Team Judo - Udine, 3) Busen Luino.

CLASSIFICA RAGAZZI: 1) Akiyama - Torino, 2) Sport Team Judo - Udine, 3) Akiyama - Torino.

CLASSIFICA FANCIULLI: 1) Kumiai - Torino, 2) Busen Luino, 3) Ken Kyu Kai - Somma Lombardo, 3) Robur et Fides - Varese.

Un gruppo di premiati e un momento del trofeo di Somma



SUPERARE LE BARRIERE

Judo inclusivo, un veicolo di unione Anche i disabili sul tatami con gli altri

Da: Prealpina
22 Aprile 2016

SOMMA LOMBARDO - Dimostrazioni dal vivo di judo inclusivo, per far vedere come lo sport possa essere un veicolo per unire. Anche quando si tratta di disabilità. È stato l'obiettivo della dimostrazione di mercoledì al Palasomma agli alunni dell'istituto Leonardo da Vinci, a cura della scuola di judo e associazione Ken Kyu Kai. Tra gli atleti, ragazzi e meno giovani affetti da diverse disabilità, che si sono guadagnati la loro presenza in squadra e hanno imparato la disciplina come tutti gli altri, senza favoritismi. «Le persone affette da disabilità si sono conquistate la loro cintura. Non hanno fatto esami speciali - ha spiegato il maestro **Aldo Piatti** - Nel gruppo ci sono persone con vari handicap, ma questo non le ha fermate. Se lo vogliamo, possiamo fare qualsiasi cosa, anche la più difficile. E ogni volta che cadiamo, ci rialziamo più forti e con la possibilità di migliorare. Ce lo insegna il judo, ce lo insegna la vita. Queste iniziative servono per costruire la vita autonoma e indipendente delle persone con disabilità, significa ridare loro diritti negati, ma anche incidere meno sulla spesa del sistema sanitario nazionale». All'iniziativa hanno assistito oltre un centinaio di bambini delle scuole e molti di loro hanno voluto provare sul tatami alcune mosse: maschi e femmine, portatori di handicap o no». La dimostrazione di judo inclusivo rientra nella Settimana della Gentilezza. «I ragazzi approfondiscono il tema», spiega **Alessandra Apolloni**, la referente del progetto. Tra questi, le attività del gruppo nascente Città Accessibile, di cui fanno parte **Pietro Scidurlo, Michele La Fortezza e Giuseppe Sciacca**, che per tutta la settimana si sono resi disponibili.

JUDO GIOVANI / ADULTI

Questa disciplina è una delle più complete arti marziali, sia dal punto di vista tecnico che psicologico. Dopo aver appreso le sue tecniche di attacco e di difesa, permette di praticare nello stesso tempo un ottimo esercizio ginnico e un efficace metodo di autodifesa.

JUDO 4-7 ANNI

Corso propedeutico per un approccio divertente a questa disciplina attraverso un'attività psicomotoria che aiuta a integrarsi con i propri coetanei. Con la pratica del judo si migliora l'attenzione e l'autocontrollo attraverso la conoscenza di nuovi schemi motori che affinano la coordinazione. Tutto ciò favorisce l'apprendimento scolastico.

JUDO 8-14 ANNI

Judo è fondamentale per completare lo sviluppo psicomotorio. L'allievo viene messo gradualmente di fronte alle proprie responsabilità nei confronti dei compagni di pratica, a misurarsi nel combattimento, acquisisce l'autocontrollo attraverso esercizi sempre più complessi e specifici. Apprendendo inoltre le prime semplici nozioni dei principi della difesa personale. In questa fascia d'età, per gli interessati, avviene l'avvicinamento al judo sportivo incrementando il numero di allenamenti settimanali.

AEREOTOTALBODY - TONIFICAZIONE

Esercizio dove si unisce il lavoro aerobico a quello di tonificazione, con l'ausilio di vari attrezzi (pesetti, cavigliere, elastici , ecc).

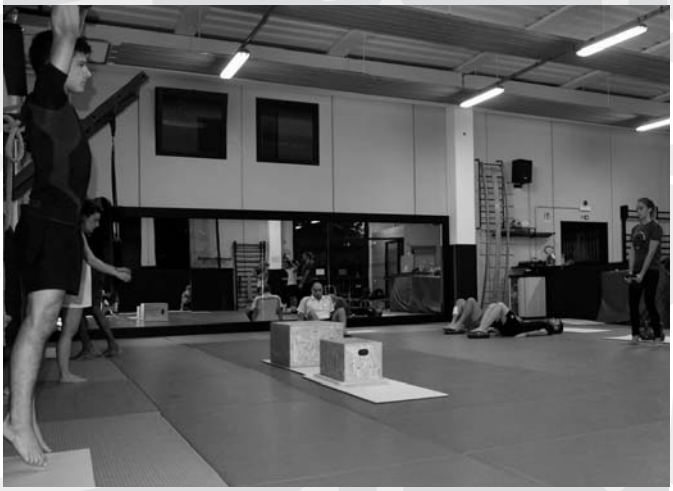
SUPER G.A.G.

È una tecnica di fitness appositamente studiata per tonificare e modellare le zone dei glutei, degli addominali e delle gambe, nonché aumentarne la forza.

STEP
Lo step prevede una tipologia di allenamento che aiuta il sistema cardiovascolare e migliora la deambulazione, l'equilibrio e l'armonia dei movimenti.

ZUMBA
Zumba è una lezione di fitness musicale di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica, mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica. Le coreografie sono create appositamente per fornire al partecipante un lavoro di alta intensità cardio-vascolare e un'alta dose di tonificazione sulle gambe.

CIRCUIT TRAINING
L'obiettivo di questo corso è quello di dimagrire e tonificare tutto il corpo tramite l'alternanza di esercizi di tipo aerobico e anaerobico, eseguiti attraverso stazioni appositamente predisposte, senza pause intermedie.



PILATES
Gli esercizi di Pilates fanno acquisire consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale rinforzando i muscoli del tronco, molto importanti per aiutare ad alleviare e prevenire dolori lombari, dorsali e cervicali. Inoltre il metodo pilates è complementare alle preparazioni atletiche di tutte le discipline sportive.

YOGA TRADIZIONALE – HATHA YOGA

Lo Yoga è una disciplina antichissima, la cui pratica costante permette di acquisire uno stile di vita che armonizza corpo e mente. Negli esercizi di yoga tradizionale, non vengono effettuati movimenti rapidi, ma lenti e consapevoli, senza spreco di energia nè desiderio di esibizione.

GINNASTICA DOLCE

Attività fisica eseguita con movimenti lenti, graduali e a basso impatto, sempre con l'aiuto dell'istruttore. Studiato per avvicinare al movimento persone sedentarie, anziani o coloro che hanno problemi di tipo ortopedico.

KRAV MAGA

Ricerca dell'efficacia e della rapidità con cui si arriva al risultato desiderato, che è la neutralizzazione dell'avversario.

GINNASTICA PREPARATORIA PARKOUR

Disciplina che mette in armonia corpo e anima, unisce visibile e invisibile, e con la quale si raggiunge una forma di benessere attraverso il gioco e la stima di sé stessi.

FAST PARKING

IL TUO PARCHEGGIO "NO FRILLS" PER L'AEROPORTO

FastParking ti offre convenienza, semplicità e sicurezza
per il tuo parcheggio in aeroporto

Semplice

Prenoti direttamente online su **www.fastparking.it**
o chiamando l'**893.493.893**
Il pagamento? Come preferisci: online o direttamente alla cassa del parcheggio.

Conveniente

I **prezzi** FastParking sono **davvero competitivi** e includono la navetta gratuita da e per l'aeroporto e l'assicurazione furto e incendio.
Vuoi sapere in anteprima il costo del tuo posteggio? Fai una simulazione online all'indirizzo:
http://www.fastparking.it

Sicuro

Con FastParking puoi partire tranquillo: le nostre strutture sono **disponibili 365 giorni** l'anno, **7 giorni su 7**, dispongono di sistemi di **videosorveglianza** e di **personale professionale ed efficiente.**

Ci trovi in: **Via Giusti, n. 93** a **Somma Lombardo (VA)**
Tel. Cell. 392.9823597 - email: malpensa@fastparking.it
Ti aspettiamo!

Scopri tutte le altre sedi e maggiori informazioni su
www.fastparking.it

ASILO POLVERE DI STELLE

Giulio Gruppo Asilo Judo

Le maestre Letizia, Cristiana e Maruska

Giulio Gruppo Asilo Ginnastica

Per informazioni:

Tel. 0331/025.505
info@asilopolveredistelle.it
www.asilopolveredistelle.it

Judo e disturbi specifici dell'apprendimento
Rieducazione della dislessia, disgrafia, discalculìa

Nella mia esperienza di insegnante di scienze motorie e di Judo, ho constatato che spesso chi presenta problemi di apprendimento e attenzione ha una cattiva coordinazione, soprattutto tra arti inferiori e superiori.
Già alla prima lezione in palestra, attraverso la somministrazione di semplici test, è possibile individuare i bambini che, pur avendo un livello di Q.I. alto o nella media, presentano difficoltà di apprendimento legati alla disgrafia, alla dislessia, alla discalculia. Non di rado, genitori e insegnanti obbligano i bambini a ore di studio a casa per tentare di appianare le loro difficoltà, costringendoli a stare ancora seduti oltre le sei ore di scuola. In questo modo, tuttavia, si corre il rischio di renderli insicuri, infelici ed impossibilitati a migliorarsi, togliendo loro spazio per i propri interessi sportivi, scientifici, ludici o artistici, che sono fondamentali per la loro crescita e per scelte dalle quali dipenderà il loro futuro. Nella scuola il rischio maggiore è che si punti troppo sul nozionismo, in alcuni casi poco legato alla realtà concreta della vita dei bambini. Le attività proposte non sono sempre in linea con l'evoluzione della vita moderna ed appaiono distaccate dalla concretezza e dalla manualità.
Sovente poi, presi dalla foga dell'ultimazione dei programmi scolastici, si trascura di insegnare agli alunni un metodo di studio che porga loro i mezzi necessari per un ottimale apprendimento delle conoscenze, per sviluppare apertura mentale e soprattutto per mettere in luce i loro talenti e le loro potenzialità ed ''intelligenze''.
Per contro, un metodo che tenga conto di tutti questi aspetti, permetterebbe ai bambini con difficoltà di apprendimento di appassionarsi alle discipline di studio, di assaporarne il piacere, di comprenderle con meno sforzo, con sensibili riflessi sul piano dell'autostima. Ebbene, considerata la correlazione tra difficoltà di apprendimento e difficoltà coordinative, laddove si intervenga a potenziare e a migliorare gli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, rotolare, strisciare, etc.) unitamente alle capacità di apprendimento, controllo ed adattamento motorio, direttamente incidenti sulle funzioni del sistema nervoso centrale, si giungerà a riscontrare grandi benefici nel rendimento scolastico. È opportuno dunque che tutti genitori incenitivino nei figli la pratica dello sport e si convincano che l'attività motoria è utile per gli stessi per ottenere gradi risultati a scuola e nella vita.
Il Judo è una disciplina sportiva particolarmente indicata per le finalità innanzi descritte, perché sviluppa gli schemi motori atti a migliorare in modo evidente l'attenzione, la capacità fine a livello oculo-manuale, l'autostima, l'educazione e il rispetto; tutte qualità che permetteranno al bambino di raggiungere il successo scolastico con un apprendimento più veloce, di avere più spazi per realizzarsi e per coltivare i propri interessi, ponendo le basi per diventare campioni sportivi, artisti, artigiani, inventori o scienziati.

Antonio Pitrelli
Maestro di judo e docente di scienze motorie

XVI ANNIVERSARIO DELLA "NOTTE DEI SAMURAI"

Alla sua sedicesima edizione la nostra Notte dei Samurai è stata ancora una volta un momento speciale per i nostri piccoli samurai ed i loro genitori.
L'esperienza di condividere con i propri genitori, prima, un momento diverso come quello della pratica del judo e per una volta sentirsi loro i ''Maestri'' e i genitori gli allievi e una esperienza costruttiva per entrambi. Il tutto si completa con il grande momento di passare una notte fuori dal proprio nido prottettivo la propria casa, con l'importanza di capire la convivenza degli spazi con i loro compagni d'avventura e cercare con loro conforto, sicurezza e convivialità senza nessun schermo protettivo dei genitori è un grande passo verso l'autonomia.
Anche per i genitori che si ritroveranno anche loro soli per una notte è una prova che qualcuno affronterà con serenità altri con ansia proprio come i loro piccoli.

Alla prossima Antonio Pitrelli

COMMENTI DEI GENITORI:

Una serata stimolante, coinvolgente,vivace e allegra. Mi è piaciuta molto la lezione bambini/genitori, perché fare ginnastica con mia figlia è stata un'esperienza unica. Mamma e papà di Angela.

Mi è piaciuto tutto, la rifarei.
Papà di Edoardo.

Una bella organizzazione (prima volta).
Divertente la lezione bambini/genitori.
Papà di Emma.

Si è riusciti a coinvolgere tutti nelle varie attività. Il coinvolgimento non è stato solo dei genitori e ragazzi grandi, vi è stato un coinvolgimento totale dei piccoli. Pur essendoci molti

bambini l'organizzazione è stata ottima per questo si ringraziano tutti gli organizzatori.
Papà di Marta e Marco.

Tutto positivo, i bambini si sono divertiti a ballare e a giocare nei tornei. Motivo in più di coesione , un bell'evento per conoscersi e passare una bella serata in compagnia. ***Papà di Lorenzo***

Molto carina, è stata fatto un bel lavoro. Insegnate e ragazzi molto accoglienti e coinvolgenti. Primo anno, siamo rimasti piacevolmente colpiti. ***Mamma di Diego.***

Per noi è il primo anno, è una bella occasione, pur non essendo con i suoi amici nostro figlio è riuscito a fare amicizia, quindi risultato più che ottimo. La farei rifare sicuramente a mio figlio.
Papà di Leonardo

COMMENTI DEI SAMURAI:

Alla notte dei samurai siamo andati a mangiare la pizza. ***Samuele 6 anni***

E' stato bello dormire col sacco a pelo con il mio amico. ***Cesare 5 anni e ½***

Alla notte dei samurai mi sono divertito tanto coi miei amici, abbiamo giocato a palla prigioniera e discoteca. ***Mattia R. 10 anni***

E' stato bello dormire con il sacco a pelo con i miei amici. ***Christian 8 anni***

È sempre una bella esperienza. ***Ludovica 11 anni***

E' stato bellissimo come tutti gli anni. ***Riccardo S. 9 anni***

Alla notte dei samurai mi sono divertita un mondo, abbiamo giocato a palla prigioniera e abbiamo anche fatto discoteca. ***Anthea R. 8 anni***

Mi è piaciuta molto la discoteca e dormire con i miei amici nel sacco a pelo. ***Marco C. 9 anni***

Mi è piaciuta. ***Mustafa 5 anni e ½***

I samurai non hanno paura. ***Leonardo 6 anni e ½***

La festa dei samurai è bellissima e speciale. ***Mariantonietta 12 anni e ½***

Centro Estetica - Abbronzatura LEI

- *Trattamenti personalizzati viso e corpo con sostanze naturali*
- *Massaggio tonificante - Linfodrenaggio*
- *Depilazione con resine naturali*
- *Oxyvital - Ossigeno viso*
- *LHE - Epilazione definitiva e fotoringiovanimento*
- *Manicure - Pedicure*
- *Smalto semi permanente*
- *Trucco*

CORSO REPUBBLICA, 68 - SOMMA LOMBARDO
tel. 0331.255.583 - cell. 347.1239499

I TRE GRANDI "VECCHI" SAGGI

Sono passati tre anni dalla morte di Antonio, tre da quella di Vito e diciotto da quella di mio padre. Mi piace l'idea di ricordarli una volta all'anno tutti e tre insieme. L'occasione è il trofeo di Judo che organizziamo ormai da 34 anni, manifestazione dedicata di bambini e ragazzi che hanno lo stesso spirito e purezza di animo dei miei "vecchi". E' sempre più difficile trovare persone di valore e con valori. Voi me li avete insegnati e vi ringrazio per questo. Siete sempre con me a riscaldare i miei ricordi, i bei momenti che abbiamo passato insieme; quelli non moriranno mai.
Grazie, grazie, grazie.

Antonio Pitrelli

Il Preparatore atletico e la ginnastica Post-traumatica

La ginnastica post-traumatica deve servire prima di tutto a ripristinare i movimenti che sono già automatici chiamati anche propriocettivi. Il nostro cervello in caso di algie (dolori) tende ad eliminare e mettere a riposo i muscoli responsabili dei movimenti che hanno creato il trauma. Il dolore è una situazione di allarme che viene trasmesso al cervello dai nocicettori. Se non si ristabilizza il giusto equilibrio mente-muscolo con esercizi specifici, difficilmente si può tornare ad una efficienza completa della struttura osseo -muscolare infortunata ,con conseguente trascinamento dei problemi per mesi e anni. Attraverso una ginnastica mirata si riesce a togliere il dolore, facendo spesso intervenire i muscoli antagonisti e ripristinare i propriocettivi. Per i nostri associati abbiamo messo a punto un metodo che attraverso degli esercizi : di respirazione, in isometria e di contrapposizione, aiuta a risolvere in tempi più brevi il recupero totale. Dopo l'intervento dei medici e fisioterapisti per tornare alla normalità c'è il contributo del preparatore atletico che con un mirato lavoro fisico ci permette di riprendere la nostra attività quotidiana in piena forma.

Cardio ginnastica: mente e cuore

Il cuore, a differenza di tutti gli altri organi che sono formati da un tessuto liscio, ha la stessa struttura dei muscoli infatti è formato da tessuto striato; per questo motivo si chiama anche muscolo cardiaco. A differenza dei muscoli e come tutti gli organi è involontario, per questa causa lo si può allenare solo indirettamente. Come? esercitandosi in gran parte con un lavoro aerobico (sforzi lenti e lunghi) senza trascurare la parte anaerobica (sforzi intensi e di breve durata) che vanno inseriti gradualmente sia come intensità che come percentuale di allenamento fra i due sforzi. Questa attività serve per mantenere in salute il cuore e per recuperare le sue complete funzioni dopo aver avuto problematiche legate a questo organo. Come scegliere che tipo di lavoro svolgere e come svilupparlo dipenderà dal soggetto, dal suo grado di forma, dalla sua struttura e dalle sue motivazioni. Cuore e mente (cervello) sono ugualmente importanti, anzi è più importante la condizione psicologica. Infatti per un recupero delle funzionalità cardiache come ad esempio: dopo un intervento al cuore o dopo un infarto, il primo ostacolo è superare la depressione che ne può conseguire. Questa situazione è comune a molte delle persone che hanno avuto problemi cardiaci e il loro pensiero è; non tornerò più quello di prima. Questo tarlo è falso con la moderna chirurgia o con le attuali cure si ritorna come prima e anche meglio. Il ritrovare una discreta forma, attraverso una corretta attività fisica e un'alimentazione equilibrata aiutano a superare meglio anche il trauma psicologico. Per questo l'allenamento deve servire a riavere parallelamente una discreta condizione fisica che ci permetterà di arrivare alla presupposto mentale ideale che ci darà ottimismo con il quale ritroveremo: vitalità, salute e vigore!!! Dobbiamo superare i nostri limiti fisici e mentali per diventare campioni Olimpionici delle nostre capacità.

Antonio Pitrelli

La Compagnia dei Monelli

Abbigliamento bambino/bambina da 0 a 16 anni

SCONTI RISERVATI AGLI ASSOCIATI

AGEVOLAZIONI DEDICATE A TUTTI
GLI ASSOCIATI DELLA PALESTRA KEN KYU KAI ASD

21019 Somma Lombardo - via Garibaldi, 51 - Tel. +39 348.8501487
info@lacompagniadeimonelli.it - www.lacompagniadeimonelli.it

seguici su facebook

CARROZZERIA VISENTIN

di Visentin Zuillio & C. snc

• possibilità di auto sostitutiva •

via dell'Industria 1 - Somma Lombardo (Va)
tel. 0331 253348 • fax 0331 250850
www.carrvisentin.it - info@carrvisentin.it

JOLLY SPORT

NOLEGGIO SCI E TAVOLE SNOWBOARD

• LABORATORIO SPECIALIZZATO RIPARAZIONI SCI •

SCONTO DEL 10% ABBIGLIAMENTO SPORTIVO
PER I SOLI ASSOCIATI ASD KEN KYU KAI

VIA MILANO 4 - SOMMA LOMBARDO - TEL. 0331.256432

LE CINTURE NERE DEL KEN KYU KAI SI RACCONTANO

Il judo è stata una costante positiva nella realizzazione della mia carriera militare

All'età di undici anni ho iniziato a frequentare la palestra di arti marziali: Ken kyu kai di Golasecca. Apprendendo i primi rudimenti della tecnica del judo mediante gli insegnamenti del mitico maestro Pitrelli Antonio. Sette anni di intensi allenamenti mi hanno permesso di partecipare a molte competizioni Nazionali ed Internazionali, con discreti piazzamenti. Al compimento del diciottesimo anno di età ho deciso di intraprendere la carriera militare frequentando la scuola allievi carabinieri Cernaia di Torino. Durante la frequentazione del corso Carabinieri ho avuto modo di scoprire che esistevano i Reparti Speciali quali il TUSCANIA e il GIS e da quel momento ho sacrificato tutto me stesso sottoponendomi a duri allenamenti che mi hanno permesso di superare le difficili prove di ammissione. Finalmente il mio sogno si era realizzato : facevo parte del Reparto Speciale GIS Carabinieri.

Da ben diciassette anni, ho avuto modo di fare molteplici esperienze sul territorio Nazionale e Internazionale, sia come operativo che formatore. Ho avuto l'onore di arricchire le mie conoscenze attraverso Workshop con famosi Reparti Speciali quali il SAS Delta Force, SEAL e GSG9. A distanza di anni presto servizio presso il Primo Rgt CC par Tuscania, in qualità di istruttore di arti marziali e ginnastica funzionale, recentemente ho curato la preparazione atletica dell'olimpionico di judo Matteo Marconcini che si è classificato al 5° posto alle Olimpiadi di Rio. Il mio successo lavorativo è stata possibile anche grazie alla mia esperienza judoistica, che mi ha insegnato la disciplina, il sacrificio e il rispetto.

Giovanni Rovelli

Rovelli, Marconcini e Guido

Rovelli con il presidente Berlusconi

ELENCO CINTURE NERE
KEN KYU KAI JUDO

1	PITRELLI ANTONIO	7° dan
2	SCORPANITI ANTONIO	5° dan
3	CARNACINA ELENA	3° dan
4	NOSEI FABRIZIO	3° dan
5	PELOSI FRANCO	3° dan
6	PELOSI ROBERTO	3° dan
7	PRINA LORENZO*	3° dan
8	CARNACINA SIMONE	2° dan
9	CHIANTELLO MARCO	2° dan
10	CINOTTI ICLI	2° dan
11	CONTIN PAOLO	2° dan
12	D'ORSI STEFANIA	2° dan
13	FACCHETTI ALBERTO	2° dan
14	GUIDI FRANCO	2° dan
15	KRETSU ALESSIO	2° dan
16	LUNARDI SARA	2° dan
17	NAVA ELVIO	2° dan
18	NOSEI RICCARDO	2° dan
19	SPASCIANI DONATA	2° dan
20	SPERTI LORENZO	2° dan
21	TOMASINI CLAUDIO	2° dan
22	TOMASINI GIULIO	2° dan
23	TREZZI MASSIMO	2° dan
24	BADALOTTI ANDREA	1° dan
25	BISTOLETTI MARIO	1° dan
26	CARBOGNANI DAVIDE	1° dan
27	CLEMENTI CLAUDIO	1° dan
28	CLEMENTI LUANA	1° dan
29	COLOMBO LUCA	1° dan
30	COPERCINI CHIARA	1° dan
31	CORINTI FRANCESCA	1° dan
32	CUTULI ROSARIO	1° dan
33	DAL ZOTTO ELENA	1° dan
34	D'ORSI EMILIO	1° dan
35	FACCHETTI JENNIFER	1° dan
36	FACCHETTI SAMANTHA	1° dan
37	FACCHETTI STEPHANIE	1° dan
38	FANTIN DALIDA	1° dan
39	LA VIOLA MICHAEL	1° dan
40	KRETSU ANDREA	1° dan
41	MANDA ENZO	1° dan
42	MAININI LUCA	1° dan
43	MARANGONI PAOLO	1° dan
44	MARZOLO MAURO	1° dan
45	MAZZARACCA MAURIZIO	1° dan
46	MAZZOCCA ROBERTO	1° dan
47	MUSARRA ALESSANDRO	1° dan
48	PANIGONI ENRICO	1° dan
49	PANDOLFI ROBERTA	1° dan
50	PELOSI ALESSIO	1° dan
51	PITRELLI MILLA	1° dan
52	PIROLA VALENTINA	1° dan
53	PREALTA PIERFRANCO	1° dan
54	PREMOLI FABRIZIO	1° dan
55	RATTAZZI DANIELE	1° dan
56	RIGANTI ALESSANDRO	1° dan
57	RINALDIN DIEGO	1° dan
58	RIZZI ANDREA	1° dan
59	ROVELLI GIOVANNI	1° dan
60	ROVELLI MAURIZIO	1° dan
61	ROVELLI PAOLO	1° dan
62	SAVOGIN ORNELLO	1° dan
63	SELLITRI MARIO	1° dan
64	SHABA ZIJA	1° dan
65	UIKA JLLY	1° dan
66	URSINO MAURIZIO	1° dan
67	URSINO NADIA	1° dan
68	VENCATO GIANFRANCO	1° dan
69	VESTRUCCI MATTEO	1° dan
70	VEZZARO MIRKO	1° dan
71	VISENTIN TIZIANO	1° dan
72	ZANOTTO PAOLO	1° dan
73	ZANOTTO UGO	1° dan
74	ZIGNANI STEFANO	1° dan

** Atleti trasferiti ad altra Società*

Medagliere Nazionale ed Internazionale - ASD KEN KYU KAI

ATLETA	ANNO	TROFEO REGIONI	COPPA ITALIA	CAMP. ITALIANI DI CATEGORIA	CAMP. ITALIANI ASSOLUTI	COMPETIZIONI INTERNAZIONALI	CAMPIONATI DEL MONDO	CAMPIONATI EUROPEI
CARNACINA ELENA	1993	BRONZO	BRONZO	BRONZO CA				
	1994			ARGENTO CA				
	1995				BRONZO			
	1996					BRONZO Trofeo Tre Torri		
CARNACINA SIMONE	1994			BRONZO JU				
D'ORSI STEFANIA	1991			BRONZO ES				
	1992	BRONZO		ARGENTO CA				
	1995			ORO JU		ARGENTO Trofeo Int.Svezia		
NOSEI FABRIZIO	1994			BRONZO JU				
	1995		BRONZO					
	1996			BRONZO JU		ORO Trofeo Atom Cup Ungheria ORO Colombiadi Genova-Italia	JU-Porto Portogallo '96	
	1997		ORO	ORO JU		ARGENTO Sankaku (Bg)		
	1997			ORO UNIVERSITARI				
	1998		ARGENTO	ARGENTO Univesitari		Oro Trofeo Città di Colombo		
	1999					ORO Sankaku (Bg)		
	2000					ORO Sankaku (Bg)		
	2001					ARGENTO Sankaku (Bg)		
	2004		ORO					
	2005		ARGENTO					
	2006		ARGENTO					
	2008		BRONZO					
	2009		BRONZO					
SPASCIANI DONATA JUDO VERGIATE	1997	BRONZO						
	1998		BRONZO					
	2000					BRONZO Spilimbergo ORO Malatesta - Firenze		
PIROLA VALENTINA	2003			ARGENTO ES				
	2004	BRONZO		BRONZO CA				
	2005	ORO						
TOMASINI GIULIO	2003			BRONZO ES				
	2004	ARGENTO						
	2010	BRONZO KATA						
	2011			ARGENTO KATA ALGHERO		ARGENTO EJU KATA PORDENONE	9° CLASS. KATA FRANCOFORTE	
SPERTI LORENZO JUDO VERGIATE	2005			BRONZO CA				
UIKA JLLY	2004				ORO - Albanesi	Trofeo dei Balcani		Tampare - Finlandia
	2005				ORO - Albanesi	ARGENTO		Naz. Albanese

ATLETA	ANNO	TROFEO REGIONI	COPPA ITALIA	CAMP. ITALIANI DI CATEGORIA	CAMP. ITALIANI ASSOLUTI	COMPETIZIONI INTERNAZIONALI	CAMPIONATI DEL MONDO	CAMPIONATI EUROPEI
	2006				ORO - Albanesi	BRONZO		Croazia
	2008				ORO - Albanesi			Naz. Albanese
	2009				ORO - Albanesi			
	2016					BRONZO		
TOMASINI CLAUDIO	2005			BRONZO ES				
	2006	BRONZO		BRONZO CA				
	2007			ORO CA				
	2009			BRONZO U23		San Gallo (CH) ARGENTO		
	2010		BRONZO					
	2011			ARGENTO UNIVERSITARI				5°class. Universitari SARAJEVO
	2012			BRONZO A SQUADRE UNIVERSITARI				
KRETSU ALESSIO	2010	BRONZO KATA		ORO UNIV.-SQUADRE				
	2011			ARGENTO KATA ALGHERO		ARGENTO EJU KATA LIGNANO S. D.	9° CLASS. FRANCOFORTE KATA	
				ARGENTO UNIVERSITARI				
LUNARDI SARA	2013			BRONZO CA		ARGENTO COLOMBO GENOVA		
	2016			BRONZO JU CATANIA		ARGENTO COLOMBO/GENOVA		

RIEPILOGO:

MEDAGLIE NAZIONALI: 13 ORI
12 ARGENTI
27 BRONZI
Totale: 52 medaglie

MEDAGLIE INTERNAZIONALI: 6 ORI
con rappresentative 8 ARGENTI
Nazionali o Regionali 4 BRONZI
Totale: 18 medaglie

Caffetteria Take Away
Donuts, Muffin, Pancakes, Waffle, Cookies & more

VARESE
Piazza S.Giovanni Bosco, 1 - 21100 Varese

OGGIONA S.STEFANO
Via Bonacalza, 158 - 21040 Oggiona S.Stefano (VA)

Coffee by NESPRESSO.

WIKI COFFEE ®
www.wikicoffee.it

IDA

SISTEMI TECNOLOGICI PER L'EDILIZIA

- PITTURE PER ESTERNI E INTERNI
- SMALTI
- RIVESTIMENTI IN PASTA PER ESTERNI
- LINEA RIVESTIMENTO A CAPPOTTO
- LINEA COLLANTI E RASANTI
- LINEA RIPRISTINO
- LINEA IMPERMEABILIZZANTI
- LINEA ADESIVI PER PIASTRELLE
- LINEA RISANAMENTO
- LINEA CONSOLIDANTI

MADE IN ITALY

IDA - Via Milano, 8 - 20816 Ceriano Laghetto (MB) Tel. +39 02 96460453 Fax +39 02 96469962 info@idaitalia.it - www.idaitalia.it

WWW.NUOVASIGA.IT

NUOVA SIGA

MALTE E DECORI PER L EDILIZIA

since 1917

LINEA COMPLETA IDROPITTURE E DECORAZIONI FACCIATE

LE ALTRE LINEE

MALTE TERMOISOLANTI

RIPRISTINO E PROTEZIONE CEMENTO ARMATO

IMPERMEABILIZZANTI

ADESIVI CEMENTIZI

BIOEDILIZIA E RISANAMENTO

INTONACI E FINITURE PREMISCELATI

RIVESTIMENTI CAPPOTTO

NUOVA SIGA È un marchio UNI GROUP

via Provinciale - 2 -24010 Averara (BG) - Italy Tel +39 0345 80255 Fax +39 0345 80 303 info@nuovasiga.it

RISULTATI AGONISTICI 2015/2016

CAMPIONATI ITALIANI ASSOLUTI - FASE REGIONALE

CAMPIONATO ITALIANO ASSOLUTO
CISERANO DEL 21/11/2015
- *LUNARDI SARA 3° CLASS*

CAMPIONATI ITALIANI - FASE REGIONALE

CAMPIONATO ITALIANO ES. B
CISERANO (BG) DEL 22/11/2015
- *BONICALZI MARCO 2° CLASS QUAL. PER LE FINALI*
- *BERTAGNON GIULIA 3° CLASS*
- *GARZONIO ROBERTO 5° CLASS*

CAMPIONATO ITALIANO CADETTI
CISERANO (BG) DEL 05/03/2016
- *RINALDIN DIEGO 3° CLASS QUAL. PER LE FINALI*
- *LATTUADA PIETRO 3° CLASS*

CAMPIONATO ITALIANO ES. B
CISERANO (BG) DEL 22/05/2016
- *TROISI ALBERTO 1° CLASS QUAL. PER LE FINALI*

FASE FINALE

CAMPIONATO ITALIANO ES. B
LIDO DI OSTIA (ROMA) DEL 05/12/2015
- *BONICALZI MARCO 9° CLASS*

CAMPIONATO ITALIANO CADETTI
LIDO DI OSTIA (ROMA) DEL 19/03/2016
- *RINALDIN DIEGO 7° CLASS*

CAMPIONATO ITALIANO JUNIOR
CATANIA DEL 24/04/2016
- *LUNARDI SARA 3° CLASS*

TROFEI INTERNAZIONALI

TROFEO INTERNAZIONALE CITTà
DI COLOMBO DEL 07/02/2016 – GENOVA
- *LUNARDI SARA ° CLASS*

TROFEO DEI BALCANI DEL 04/09/2016
MONTENEGRO
- *UJKA YURI 3° CLASS*

A SQUADRE ALBANIA

TROFEI NAZIONALI

XXXIII° TROFEO CITTA' DI SOMMA L.
DEL 15/11/2015 - SOMMA L.(VA)
- *KEN KYU KAI SQUADRA 3° CLASS*

FANCIULLI 2005-2006
SQUADRA COMPOSTA DA:
- *CORO' MARCO*
- *GIRARDELLO FABIO GIANNI*
- *SALA RICCARDO*
- *RAGOZZINO MATTIA*

CLASSIFICA PER SOCIETA': KEN KYU KAI 5° CLASS
TROFEO CITTA' DI COMO
DEL 14/02/2016 – COMO
- *PREMOLI FABRIZIO 1° CLASS*
- *NICCOLAI JASON 2° CLASS*
- *CATTANEO THOMAS 2° CLASS*
- *DALL'IGNA SIMONE 3° CLASS*
- *RIZZOTTO RICCARDO 5° CLASS*
- *RAGOZZINO MATTIA 5° CLASS*

GRAN PRIX REGIONALE RAGAZZI
DEL 21/02/2016 - CISERANO (BG)
- *RIZZOTTO RICCARDO 3° CLASS*
- *NICCOLAI JASON 3° CLASS*
- *SCORPANITI FILIPPO 5° CLASS*
- *RAGOZZINO MATTIA 5° CLASS*

GRAN PRIX REGIONALE ES. B
DEL 06/03/2016 - CISERANO (BG)
- *TROISI ALBERTO 3° CLASS*

GRAN PRIX REGIONALE RAGAZZI
DEL 13/03/2016 - CISERANO (BG)
- *RIZZOTTO RICCARDO 3° CLASS*
- *NICCOLAI JASON 3° CLASS*
- *RAGOZZINO MATTIA 5° CLASS*

8° TROFEO CITTA' DI PAULLO
DEL 16/04/2016 – PAULLO (MI)
- *TROISI ALBERTO 1° CLASS*
- *VARALLI FLAVIO 1° CLASS*
- *TOMASINI CLAUDIO 1° CLASS*
- *MOUBSITT NOUREDINE 3° CLASS*
- *PERUZZOTTI DAVIDE 3° CLASS*
- *KRETSU ANDRIY 3° CLASS*

13° COPPA LOMBARDIA
DEL 7-8/05/2016 – MANERBA DEL GARDA (BS)
- *RINALDIN DIEGO 1° CLASS*
- *TOMASINI CLAUDIO 1° CLASS*
- *PERUZZOTTI DAVIDE 2° CLASS*
- *PREMOLI FABRIZIO 2° CLASS*
- *TROISI ALBERTO 3° CLASS*
- *VARALLI FLAVIO 3° CLASS*
- *CATTANEO THOMAS 3° CLASS*

5° PROVA DEL CIRCUITO MASTER
DEL 09/10/2016 – CISERANO (BG)
- *UJKA YURI 1° CLASS*

7° MEMORIAL GIUSEPPE MARSILIO
DEL 22/10/2016 – MEDE (PV)
- *KEN KYU KAI 1° CLASS*

A SQUADRE MASTER

GRAN PRIX CADETTI
DEL 30/10/2016 - CISERANO (BG)
- *RINALDIN DIEGO 1° CLASS*

TROFEO GHIRINGHELLI
DEL 6/11/2016 - GALLARATE (VA)
- *RINALDIN DIEGO 1° CLASS*

MIGLIOR ATLETA

CLASSIFICA NAZIONALE F.I.J.L.K.A.M.

QUADRIENNIO 2005- 2008
KEN KYU KAI 81° SOCIETA' SU OLTRE 700

QUADRIENNIO 2009-2012
KEN KYU KAI 222° SOCIETA' SU 527 (PUNTI 14)

QUADRIENNIO 2013-2016
KEN KYU KAI 109° SOCIETA' SU 653 (PUNTI 29)

2013	*9 PUNTI*	*115°*	*SU*	*454*
2014	*7 PUNTI*	*146°*	*SU*	*457*
2015	*4 PUNTI*	*197°*	*SU*	*461*
2016	*9 PUNTI*	*107°*	*SU*	*459*

6° JUDO SUMMER CAMP di CESENATICO

Al 6°Judo Summer Camp di Cesenatico, organizzato da ASC Milano e dall'Accademia Acrobatica di Cesenatico in collaborazione con le società Ken Kyu Kai di Somma Lombardo, Judo Valpolicella di Verona e Robur et Fides di Varese, con l'autorizzazione della FIJLKAM, per tre settimane, divisi per fasce di età si sono alternati 245 tra insegnanti e atleti. Nella prima settimana dedicata alle fasce non agonistiche fino agli undici anni c'è stata la presenza di 70 giovanissimi atleti insieme a insegnanti che hanno fatto un aggiornamento tecnico per le fasce giovanili tenuto dai maestri Antonio Pitrelli, Anna Fedrigo e Pinuccio Manzella. Il programma degli allenamenti è stato molto nutrito con due allenamenti sui fondamentali di judo e uno polisportivo, giochi sulla spiaggia, mare e pre-acrobatica. Nella seconda settimane si sono aggiunti i maestri Marco Ghiringhelli e Pietro de Luca, per 105 fra atleti (ES A - ES B) e accompagnatori; gli allenamenti di judo, per gli agonisti sono passati a tre, per il gruppo polisportivo sono rimasti due con un programma identico alla prima settimana. Per i tecnici presenti è continuato il corso di aggiornamento attraverso le spiegazioni dei fondamentali, con dei lavori tecnici proposti e con lo studio della metodologia dell'insegnamento del judo direttamente sviluppata sul tatami, con le classi di atleti di judo presenti. La terza settimana ha visto novanta tra atleti e tecnici, con qualche società del territorio e alcuni esterni che hanno partecipato al duro programma di allenamento: mattina 7,00-8,00 ne waza tecnica e randori o kata, 9,30-11,00 tecnica e uchikomi, 11,00-12,00 kata (con i maestri Antonio Pelosi e Fabio Parnigoni), 16,00-17,30 randori e 17,30-18,45 con una lezione facoltativa a tema, equilibrio o rapidità o coordinazione. Complessivamente le giornate prevedevano attività specifica da 4 a 6 ore. Ospiti importanti i tecnici: Cavazzuti Cinzia (Olimpionica a Sidney e Atene e campionessa Europea nel 2002, Lanzi Massimo (maestro molto noto e apprezzato, ex tecnico settore judo dell'arma dei Carabinieri, Campione mondiale militare, campione italiano e atleta azzurro) e Ripandelli Nicola (Grande specialista nei Kata, atleta Azzurro con numerose medaglie d'oro vinte a mondiali ed europei di Kata), questi grandi maestri hanno arricchito l'ultima settimana, dedicata a Cadetti, Junior, Senior e Master, portando ulteriore interesse ed entusiasmo, Carta Sergio e Silvia Menichetti (atleti medagliati ai campionati italiani e hanno fatto parte della Nazionale Italiana). L'organizzazione e lo staff tecnico (Antonio, Marco, Pietro e Anna) ringraziamo tutti i partecipanti per l'apporto tecnico e umano che hanno portato al nostro 6° Summer Camp sicuri di riaverli sempre più numerosi anche l'anno prossimo!!!
La numerosa partecipazione ha coinvolto società provenienti dalla Svizzera, Lombardia, Veneto, Molise, Lazio, Emilia Romagna, Piemonte, Marche e Toscana.
Ancora grazie a tutti e arrivederci al prossimo anno.

Lo STAFF

Anna, Antonio, Marco, Jenny e Pietro

Manuel gruppo ragazzi bambini

M. Pitrelli e Sara

Lanzi e Cavazzuti ospiti 2016

Pelosi Alessio nuova cintura nera

Giulio gruppo agonisti

Alessio gruppo ragazzi fanciulli

Aggiornamento e scambi d'informazione

Giulio, Sara e Diego gruppo ragazzi bambini

Gruppo insegnanti del 6° Judo Summer Camp

Allenamento con Cinzia Cavazzuti

Andrea: nuova cintura nera con Pinuccio Manzella

Cinzia, Massimo, Nicola, Antonio e Marco

STAGE LANZI-PITRELLI
XXXIII TROFEO DI SOMMA LOMBARDO 2015

CIRCUIT TRAINING

Se il tuo obbiettivo è quello di dimagrire e tonificare tutto il corpo questo è il tipo di allenamento che fa per te. Per perdere peso è necessario svolgere un'attività aerobica, volta a bruciare i grassi, mentre per i muscoli bisogna scegliere un allenamento che stimoli la sintesi di proteine.
La soluzione dunque è affiancare le due modalità, abbinando ad attività ad alto dispendio energetico esercizi di potenziamento muscolare.
Questa è la filosofia del Circuit Training: l'alternanza di esercizi di tipo aerobico e anaerobico, eseguiti su stazioni appositamente predisposte, senza pause intermedie. Questo tipo di allenamento inoltra migliora la capacità di produrre e tollerare acido lattico a livello muscolare, componente metabolico essenziale nella crescita della forza resistente.
L'allenamento a circuito vanta infinite applicazioni sportive e trova ampio utilizzo nella preparazione atletica generale di tutte le discipline che implicano sforzi che raggiungono intensità tali da necessitare l'intervento del metabolismo anaerobico lattacido.

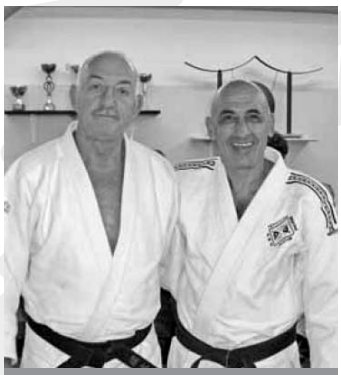
Istruttori: Alessio Kretsu e Giulio Tomasini

I MIEI MAESTRI...

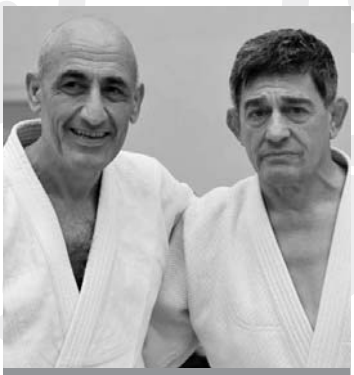
Nella mia formazione di judoista sono stato fortunato, perché ho avuto come maestri degli uomini che hanno preso come modello di vita la filosofia del maestro Kano, oltre alle sue tecniche, per cui con loro non ho praticato solo sul tatami ma anche nella vita di tutti giorni. Abbiamo fatto insieme un lungo percorso con la meravigliosa avventura dell'associazione Amici del Judo; diventata nel tempo fucina di grandi maestri e campioni di judo attraverso l'applicazione dei principi di Jigoro kano, kata e randori senza trascurare la componente solidale che il nostro fondatore ci ha voluto trasmettere: "migliorarsi per migliorare gli altri" e come ultimo fine migliorare la nostra società. Nei miei 44 anni di judo ho frequentato molti Maestri, ho praticato con campioni di altissimo livello, ho partecipato a centinaia di stage molti come docente, tutto mi è servito per far crescere il seme della passione che mi avete trasmesso con il metodo judo. Come riflessione finale sono molto dispiaciuto che la federazione italiana di judo, della quale faccio parte, vieti ad alcuni di voi la possibilità di far conoscere il vostro grande sapere judoistico a tutti i praticanti. Mi auguro che questa situazione, di dignego, incomprensibile venga risolta o vengano chiariti i motivi di tale decisione a tutti i tesserati federali.

Grazie maestri per tutto quello che mi avete trasmesso

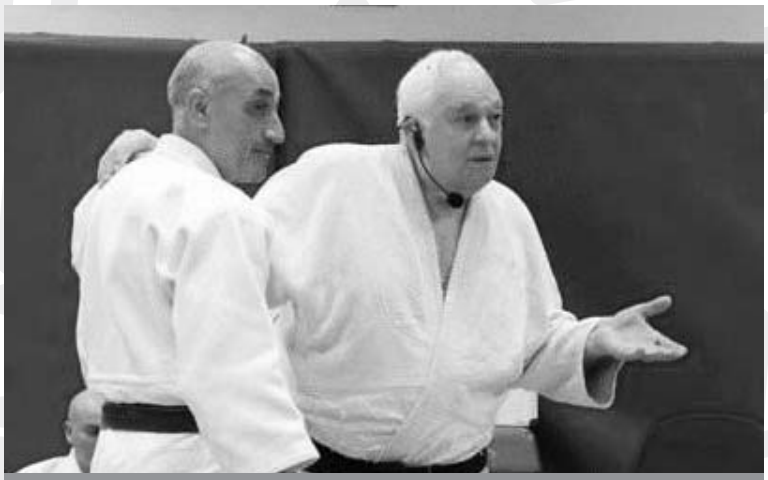
Maestro Franzè



Maestro Scolari



Maestro Vismara Beppe



Maestro Tempesta

Maestro Vismara Alfredo

Maestro Barioli

I GRANDI MAESTRI E I GRANDI CAMPIONI OSPITI AL KEN KYU KAI

Foto di gruppo Maestri: Ghiringhelli M., Piatti, Beretta, Scolari, Vismara B., Vismara A. Pitrelli, Castelnuovo

Kohaku Shiai

Marco Ghiringhelli

Maestri Cavazzuti, Lanzi e Ghiringhelli Franco

Maestri Tempesta, Vismara Alfredo, Beppe, Giorgio, Beretta, Scolari

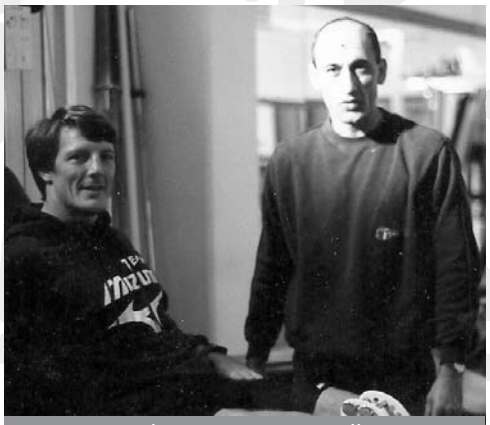
Aldo Piatti

Massimo Lanzi

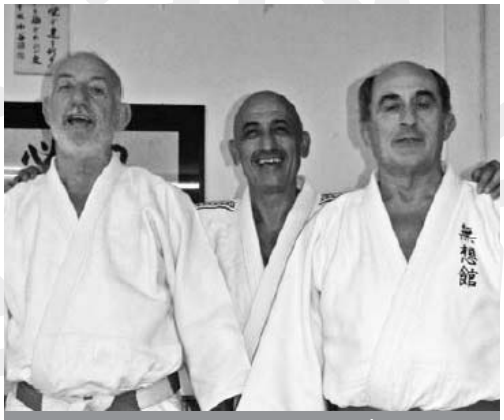
Luigi Guido

Katsuyoshi Takata

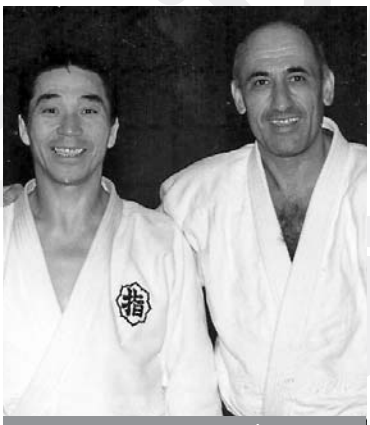
Celso Mazzola



Robert Van Der Walle

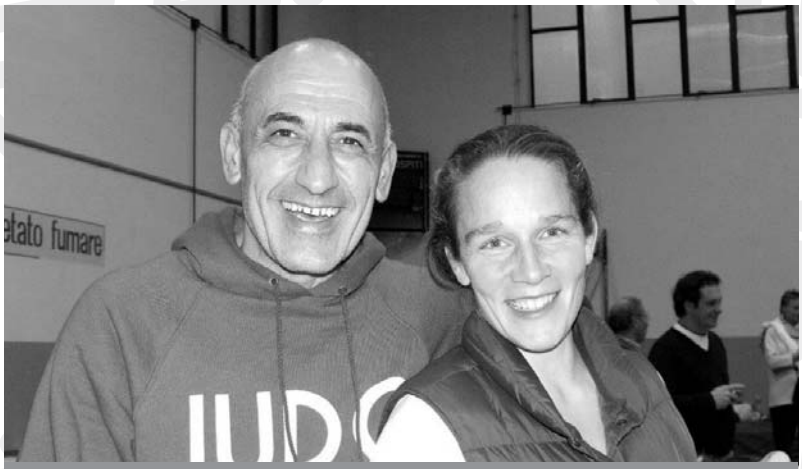


Maestri Vismara e Scolari



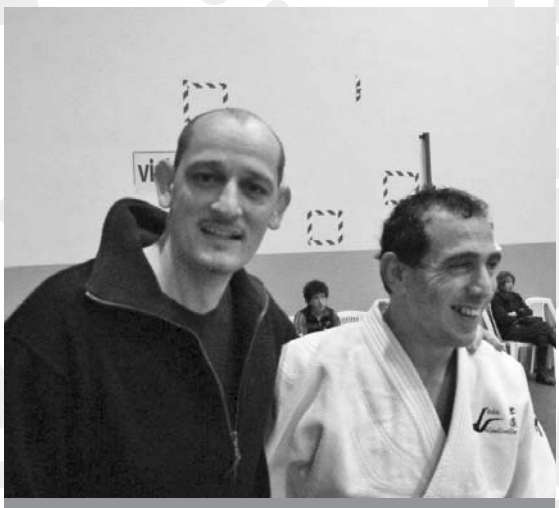
Tsuneo Sengoku

Seiseibaker Peter



Jenny Gal

Lanzi, Argentin, Ripandelli, Pitrelli, Ghiringhelli, Pelosi, De Luca



Vismara Giorgio e De Luca Pietro

Dettoni
ARREDO D'INTERNI

D.G. di Dettoni è un'azienda
con esperienza trentennale
nella produzione a design di divani,
divani letto, letti, poltrone,
tende e tende da sole.
Ci proponiamo alla nostra clientela
con la massima trasparenza,
formulando preventivi per ogni esigenza

30°
1986-2016

D.G. di Dettoni Andrea

S.S. Sempione, 14 - 21011 Casorate Sempione (Va) - tel./fax: 0331.296545

***www.dettoni.it** - e-mail: info@dettoni.it*

AGENZIA "ASSISOMMA SRL"

UnipolSai ASSICURAZIONI

Divisione Unipol

di Pedroni M. - Palumbo G. - Praderio C.

È la soluzione giusta per ogni tua esigenza Assicurativa e Finanziaria

AGEVOLAZIONI PER GLI ASSOCIATI AL KEN KYU KAI ASD

21019 SOMMA LOMBARDO (VA) - Via Milano, 88

Tel. 0331.1861241 - Fax 0331.254290

MONESEFIORI
INTERFLORA · FLEUROP · FTD

21019 SOMMA LOMBARDO (Varese)

Via Ospedale, 6

Tel. 0331.256720

ATLETI DEL KEN KYU KAI CHE HANNO VINTO MEDAGLIE AI CAMPIONATI ITALIANI

Nome: ***FABRIZIO*** *Cognome:* ***NOSEI*** *Nato il:* ***22/07/1976*** *Luogo di nascita:* ***Trieste***
Inizio pratica del judo: ***1983*** *Dan:* ***cintura nera 3° dan***

MEDAGLIERE NAZIONALE

Campionati Italiani:	*bronzo, juniores 1994*	
	bronzo, juniores 1996	
	oro, juniores 1997	
	oro, universitari 1997	
	argento, universitari 1998	
Coppa Italia:	*bronzo, 1995*	*oro, 1997*
	argento, 1998	*oro, 2004*
	argento, 2005	*argento, 2006*
	bronzo, 2008	*bronzo, 2009*

MEDAGLIERE INTERNAZIONALE

• Oro Trofeo Atom Cup (Ungheria), 1996 • Oro Colombiani (Genova), 1996
• Argento Trofeo Sankaku (Bergamo), 1997 • Oro Trofeo Città di Colombo (Genova), 1998
• Oro Trofeo Sankaku (Bergamo), 1999 • Oro Trofeo Sankaku (Bergamo), 2000
• Argento Trofeo Sankaku (Bergamo), 2001
**Convocato dalla nazionale italiana di judo per i mondiali in Portogallo del 1996*

Nome: ***JLLI*** *Cognome:* ***UJKA*** *Nato il:* ***21/02/1981*** *Luogo di nascita:* ***Lezhe (Albania)***
Inizio pratica del judo: *Dan: cintura nera 1° dan*

MEDAGLIERE NAZIONALE

Campionati Albanesi:	*oro, seniores 2004*	*oro, seniores 2005*
	oro, seniores 2006	*oro, seniores 2008*
	oro, seniores 2009	

MEDAGLIERE INTERNAZIONALE

Argento Trofeo dei Balcani, 2005
Bronzo Trofeo dei Balcani, 2006
Bronzo Trofeo dei Balcani, 2016
**Convocato dalla nazionale albanese di judo per gli europei in Finlandia del 2006 e Serbia 2007*

Nome: ***VALENTINA*** *Cognome:* ***PIROLA*** *Nata il:* ***11/08/1989*** *Luogo di nascita:* ***Tradate***
Inizio pratica del judo: ***1995*** *Dan:* ***cintura nera 1° dan***

MEDAGLIERE NAZIONALE

Campionati Italiani:	*argento, esordienti 2003*	*bronzo, cadetti 2004*
Trofeo delle regioni:	*bronzo, 2004*	*oro, 2005*

**Convocata dalla nazionale italiana di judo*

Nome: ***LORENZO*** *Cognome:* ***SPERTI*** *Nato il:* ***19/10/1989***
Luogo di nascita: ***Milano*** *Inizio pratica del judo:* ***1995*** *Dan:* ***cintura nera 1° dan***
Palestra: Judo Vergiate, M° Antonio Scorpaniti

MEDAGLIERE NAZIONALE
Campionati Italiani: bronzo, cadetti 2005

Nome: ***GIULIO*** *Cognome:* ***TOMASINI*** *Nato il:* ***02/11/1989***
Luogo di nascita: ***Varese*** *Inizio pratica del judo:* ***1994*** *Dan:* ***cintura nera 1° dan***

MEDAGLIERE NAZIONALE
Campionati Italiani: bronzo, esordienti 2003
Trofeo delle regioni: argento, 2004
Trofeo delle Regioni di Kata: bronzo, 2010
Campionati Italiani Kata: argento, 2011
Eju Kata: argento, 2011
Mondiale Kata Francoforte: 9° classificato

Nome: ***CLAUDIO*** *Cognome:* ***TOMASINI*** *Nato il:* ***03/06/1991***
Luogo di nascita: ***Tradate*** *Inizio pratica del judo:* ***1995*** *Dan:* ***cintura nera 2° dan***

MEDAGLIERE NAZIONALE
Campionati Italiani: bronzo, esordienti 2005
bronzo, cadetti 2006 - oro, cadetti 2007
bronzo, trofeo delle regioni 2007 - bronzo, under 23 2009
bronzo, coppa italia 2010
5° Campionati Universitari Sarajevo
**Convocato dalla nazionale italiana di judo*

Nome: ***ALESSIO*** *Cognome:* ***KRETSU*** *Nato il:* ***5/08/1988***
Luogo di nascita: ***Ucraina*** *Inizio pratica del judo:* ***1999*** *Dan:* ***cintura nera 2° dan***

oro, trofeo alpe Adria 2005
oro, campionati Italiani Universitari a squadre 2010
Trofeo delle Regioni di Kata: bronzo, 2010
Campionati Italiani Kata: argento, 2011
Eju Kata: argento, 2011
Mondiale Kata Francoforte: 9° classificato

Nome: ***STEFANIA*** *Cognome:* ***D'ORSI*** *Nata il:* ***19/07/1977***
Luogo di nascita: ***Salerno*** *Inizio pratica del judo:* ***1987*** *Dan:* ***cintura nera 2° dan***

MEDAGLIERE NAZIONALE
bronzo - Campionati Italiani esordienti, 1991
argento - Campionati Italiani cadette, 1992
bronzo - Trofeo delle regioni, 1992
oro - Campionati Italiani juniores, 1995
**Convocata dalla nazionale italiana di judo*

Nome: ***ELENA*** *Cognome:* ***CARNACINA*** *Nata il:* ***2/06/1977***
Luogo di nascita: ***Gallarate*** *Inizio pratica del judo:* ***1986*** *Dan:* ***cintura nera 3° dan***

MEDAGLIERE NAZIONALE
bronzo - Campionati Italiani cadette, 1993
argento - Campionati Italiani cadette, 1994
bronzo - Campionati Italiani assoluti, 1995
bronzo - Trofeo delle regioni, 1993
bronzo - Coppa Italia, 1993

Nome: ***SIMONE*** *Cognome:* ***CARNACINA*** *Nato il:* ***27/05/1974***
Luogo di nascita: ***Gallarate*** *Inizio pratica del judo:* ***1984*** *Dan:* ***cintura nera 2° dan***

MEDAGLIERE NAZIONALE: *bronzo - Campionati Italiani juniores, 1994*

Nome: ***DONATA*** *Cognome:* ***SPASCIANI*** *Nata il:* ***8/11/1981***
Luogo di nascita: ***Varese*** *Inizio pratica del judo:* ***1989*** *Dan:* ***cintura nera 2° dan***

MEDAGLIERE NAZIONALE
bronzo - Trofeo delle regioni, 1997
bronzo - Coppa Italia, 1998

Nome: ***SARA*** *Cognome:* ***LUNARDI*** *Nato il:* ***31/08/1996***
Luogo di nascita: ***Gallarate*** *Inizio pratica del judo:* ***2008*** *Dan:* ***cintura nera 1° dan***

MEDAGLIERE NAZIONALE
Bronzo campionati italiani cadetti 2013
Argento trofeo colombo (gran prix Italia) 2013
Bronzo campionati italiani junior 2016

MACELLERIA - POLLERIA - SALUMERIA di

PASINATO ADRIANO

Via Di Vittorio, 16 - Tel. 0331.948.608 VERGIATE

3TOPTIC OCCHIALI

VENDITA DIRETTA DI OCCHIALI DA VISTA E DA SOLE DI PRODUZIONE PROPRIA

SCONTO 40% su tutti gli occhiali da vista

su tutti gli occhiali da sole SCONTO 30%

RISERVATO A TUTTI GLI ISCRITTI DELLA PALESTRA

PROMOZIONI TUTTO L'ANNO SU TUTTI GLI ARTICOLI

www.3toptic.it

Corso della Repubblica, 65 - 21019 Somma Lombardo (VA)
Tel. 0331.25.95.62 - Fax 0331.25.42.25 - e-mail: 3toptic@libero.it

Lunedì 14,30-19,00
Martedì/Sabato 9,00-12,30
14,30-19,00

KATODIKA

SERVIZI E PRODUZIONI TELEVISIVE • SERVIZI WEB • SERVIZI SOCIAL
GRAFICA E STAMPA • SERVIZI EDITORIALI • ORGANIZZAZIONE EVENTI
AGENZIA PUBBLICITARIA • UFFICIO STAMPA

WWW.KATODIKA.COM

PUNTOCASA
VENDITE E CONSULENZE IMMOBILIARI

PUNTO CASA SOMMA
di Gianzini Giuseppe

Corso Europa, 52 - 21019 Somma Lombardo (VA)
Tel. e Fax 0331.250470 - Cell. 324.0891335
www.puntocasasomma.net - puntocasasomma@alice.it

I NOSTRI PODI

Diego

Diego

Alberto

Alberto Gran Prix

Bonicalzi Marco - Qualifiche campionato italiano esordienti

Claudio - Coppa Lombardia

Davide e Flavio - Coppa Lombardia

I NOSTRI PODI

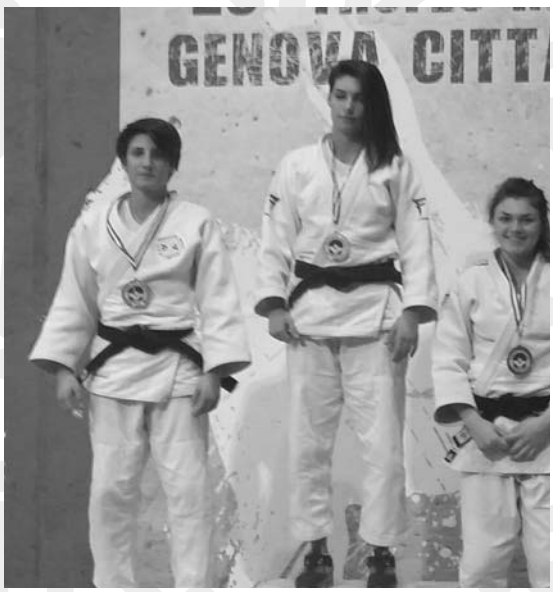
Fabrizio - Coppa Lombardia

Flavio - Gran Prix

Trofeo di Somma - Ragazzi

Giulia - Qualifiche campionato italiano esordienti

Ken Kyu Kai - Squadra master



Sara - Podio Genova

Memorial Antoio Di Paola

Yuri - Trofeo dei Balcani

Trofeo di Somma - Ragazzi

Sara

I NOSTRI GRUPPI

Alessio K. e Alessio P. gruppo bambini

Giulio
gruppo bambini

Giulio e Alessio
gruppo agonisti

Giulio
gruppo alieni!!!

Giulio
gruppo fanciulli

Giulio
gruppo Solbiate

Alessio gruppo
ginnastica dolce

Alessio K. e Alessio P.
gruppo fanciulli

Alessio
gruppo fanciulli

Maestro Pitrelli - Gruppo agonistico

Giulio e Alessio gruppo ragazzi

Antonio gruppo ragazzi

M°. Antonio gruppo adulti

M°. Antonio gruppo cinture nere

Adriano gruppo Krav Maga

Serena gruppo Parkour

Katia gruppo Step

Giulio e Alessio
gruppo Circuit Training

Katia gruppo Total Body

Rossana gruppo Pilates

Raffaella gruppo Yoga

Katia gruppo gag

AD SERVER

www.adserveritalia.com

Via Varese 91
Gallarate (VA)
T. 0331 794418
info@adserveritalia.com

PROGETTO E SVILUPPO GRAFICO

ADESIVI PER VETRINE

CARTELLONISTICA

PELLICOLE PER INTERNI

CAR WRAPPING

STAMPA DIGITALE PICCOLO

E GRANDE FORMATO

INSEGNE PUBBLICITARIE LUMINOSE E NON

LETTERE SCATOLATE

DECORAZIONE VEICOLI

Follow:

AD Server srl

adserversrl

Pizze con forno a legna
Potrai gustare oltre 80 tipi di pizze

Ingredienti naturali, Farine Integrali e Soia
Condimenti rigorosamente selezionati

Ristorante con specialità tipiche
su prenotazione cene - pranzi di lavoro
Banchetti - Cerimonie - Sale rinnovate
Mediaset Premium

Aperto tutti i giorni

Nuova sala al piano superiore
Locali climatizzati
Sabato e Domenica in funzione due forni

Mercoledì - Venerdì: Pizze anche a mezzogiorno

SCONTO SOCI 10% (vale solo per i tesserati Ken Kyu Kai)

ITALIA NUOVA srl
PIAZZA S. STEFANO - 21019 SOMMA LOMBARDO (VA)
TEL. 0331.25.40.90 - FAX 0331.25.98.77
www.pizzeriaitalianuova.it- e-mail: info@italianuovasrl.it

C.O.N.I. - POLISPORTIVA SOMMESE - A.S.C.-F.I.J.L.K.A.M. - AMICI DEL JUDO

CITTÀ
di SOMMA LOMBARDO

KEN KYU KAI ASD

CON I PATROCINII DELLA
REGIONE LOMBARDIA
RegioneLombardia
Sport e Giovani

DOMENICA 20 NOVEMBRE 2016

con i patrocinii della REGIONE LOMBARDIA, della Città di SOMMA LOMBARDO, e POLISPORTIVA SOMMESE

l'ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

KEN KYU KAI ASD

organizza

XXXIV° Trofeo
Città di Somma Lombardo

III° Memorial
dott. DI PAOLA ANTONIO

MANIFESTAZIONE PROMOZIONALE NAZIONALE DI JUDO A SQUADRE

Cat. FA-BA-RA 6-11 anni

www.kenkyukai.it

PROGRAMMA

SABATO 19	ORE	15.00	STAGE DI JUDO BAMBINI 6-8 ANNI
	ORE	16.00	STAGE DI JUDO RAGAZZI 9-14 ANNI
	ORE	17.00	STAGE DI JUDO ESORDIENTI-CADETTI-JUNIOR-SENIOR
DOMENICA 20	ORE	9.00	MANIFESTAZIONE PROMOZIONALE NAZIONALE A SQUADRE RAGAZZI 8-11 ANNI
	ORE	15.00	MANIFESTAZIONE PROMOZIONALE NAZIONALE INDIVIDUALE LOTTA A TERRA RAGAZZI/E 6-11 ANNI

presso la PALESTRA COMUNALE di Somma Lombardo - Via Marconi, 2