PALESTRA DI MATTIA

Borgo val di Taro (Pr)

Notiziario del club n. 10 - maggio 2016

Karate club Taiji Kase

dal 1979 la cultura del karate in valtaro

A.S.D. KARATE CLUB TAIJI KASE

- Registro Nazionale CONI: 7002
- dal 1980 Affiliata alla Fijlkam
  codice 08PR0549
- dal 1981 riconosciuta “Centro CONI di Avviamento allo Sport”
  codice EPRA0030

La nostra Palestra è convenzionata con

l’Alma Mater Studiorum - Università di Bologna

per lo svolgimento delle Attività di Tirocinio della facoltà di Scienze Motorie

CORSI

Baby Gym - Karate Bambini
Karate Adulti - Autodifesa
Express Workout - Pilates
Zumba - Step - Personal Trainer

Palestra Di Mattia

A.S.D. Karate club Taiji Kase

www.palestradimattia.com - 0525.97300

info@palestradimattia.com

STAFF TECNICO

Francesco Di Mattia

Diplomato alla Scuola dello Sport del CONI
Maestro 6° DAN di Karate
Specializzazione Nazionale a ricoprire Incarichi Tecnici
Responsabile atleti Master Regione Emilia Romagna
istruttore di Pesistica Olimpionica e Cultura Fisica
Istruttore 3° Livello del Metodo Globale di Autodifesa

Laura Di Mattia

Laurea in Scienze Motorie
Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dell'Attività Motoria Preventiva e Adattata
Chinesiologa
Personal Trainer, istruttrice Fitness,
Esperta in allenamento funzionale
Istruttrice CONI/FIJLKAM di karate,
cintura nera 4° Dan

5xmille

sostienici anche tu nel nostro impegno nello sport

A.S.D. KARATE club TAIJI KASE

Codice fiscale: 0234164034

DEDICATA AL KARATE E BABY GYM

Sabato 28 maggio 2016
in una giornata stupenda con un sole meraviglioso che, dopo giornate passate sotto la pioggia e freddino tipico autunnale, anche questo bellissimo sole, desiderato ormai da tutti, ha contribuito alla buona riuscita della manifestazione.
Un doveroso ringraziamento va all'ENDAS e alla BARILLA che hanno sponsorizzato la manifestazione.

I bambini del KARATE e i bambini del BABY GYM, hanno celebrato la GIORNATA NAZIONALE DELLO SPORT e nel contempo i giovani praticanti di karate hanno sostenuto L'ESAME PER IL PASSAGGIO DI CINTURA

Il programma prevedeva due percorsi, uno basato più che altro sulla destrezza e l'altro più sulle capacità condizionali. La prova successiva si basava nell'eseguire un esercizio a corpo libero basato questo sulla preacrobatica, equilibrio, elasticità e mobilità articolare.

Per i praticanti di karate, il programma prevedeva, oltre ai percorsi e il corpo libero, esercizi più specifici , come il Kihon, la forma libera, gioco tecnico del palloncino e il Kumite.

Un momento della premiazione *il maestro Di Mattia*

In attesa che arrivino tutti

45

il Karate non è
essere migliore
di qualcun altro ma
essere migliore
del giorno
precedente.

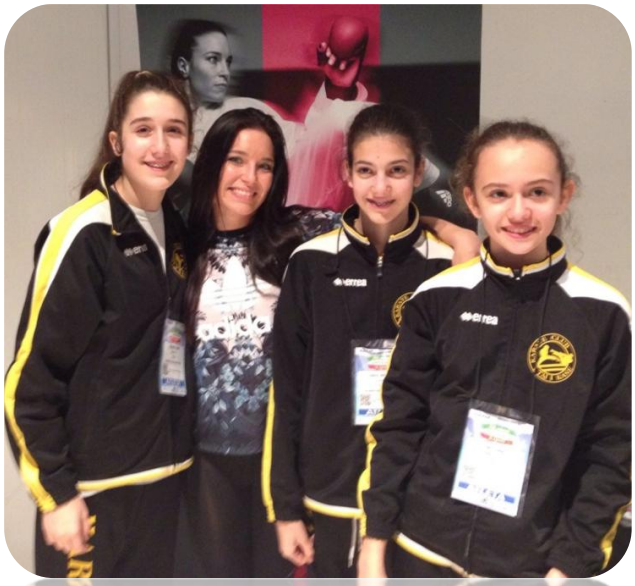
Giada e Ilaria
Medaglie di Bronzo

Riccione, 2/3 Aprile, 17° Open d'Italia
Gara internazionale di Karate
oltre 1800 atleti

Grande risultato alla gara Internazionale di Riccione, alla prima uscita in campo agonistico le nostre atlete Esordienti/A Delnevo Ilaria (Kg -53) e Curà Giada (Kg -42) portano a casa un ottimo risultato

la nostra squadra era composta da quattro atleti ma subito abbiamo avuto un problema con il nostro Marat Serventi che non ha potuto gareggiare perché fuori peso, mentre Larini Michelle che pur non in perfetta forma ha voluto partecipare alla gara ma purtroppo è stata fermata al primo incontro. Il riscatto però è subentrato subito dopo con Ilaria Delnevo e Giada Curà.

Non era sicuramente la prima gara per le nostre giovanissime atlete abituate già, a salire sul podio, ma questa era la prima vera gara e per giunta una gara internazionale.
Ciò nonostante le ragazze hanno superato innanzitutto l'ansia che ha preceduto la gara, la stanchezza del viaggio e hanno poi combattuto in maniera esemplare vincendo 4 incontri su 5 nelle rispettive categorie di peso .



Momenti di relax con la campionessa del mondo Sara Cardin

Giada Curà medaglia di bronzo all'Open di Toscana

Si è disputata a Follonica, Domenica 1 maggio '16 l'importantissima gara organizzata dal Comitato Fijlkam dalla Regione Toscana

Il Taiji Kase ha partecipato con le atlete Ilaria Delnevo e Giada Curà conquistando un terzo posto con la Curà nella categoria dei 42 Kg. Buona anche la prestazione della Delnevo che ha vinto molto bene il primo incontro, ma ha perso il secondo incontro senza la possibilità di essere ripescata.

Soddisfazione comunque per le nostre ragazze che anche in questa occasione hanno dimostrato di essere pronte per diventare atlete di valore e competitive.

Ilaria Delnevo e

Luigi Zucconi

finalisti Nazionali

Nella manifestazione svoltasi a Borgotaro l'8 maggio '16
il Taiji Kase ha partecipato con tre atleti agonisti per le rispettive tre competizioni

- CAMPIONATO REGIONALE ESORDIENTI
- TROFEO CONI
- 3° GRAND PRIX

- Zucconi Luigi vince nella categoria 78 kg classe Esordienti e si qualifica per il campionato Italiano che si svolgerà a Roma il 28 maggio

- Delnevo Ilaria vince il TROFEO CONI e disputerà la finale nazionale nel mese di settembre in Sardegna

- Delnevo si aggiudica anche il " Gand Prix" battendo in finale l'agguerrita atleta della Farnesiana Piacenza, dimostrando di essere una buona combattente

- Giada Curà vince l'ennesima medaglia di bronzo dopo Forlì, Ferrara, Riccione e Follonica anche nella gara di Borgotaro la nostra brava atleta è destinata ad arrivare terza

Domenica 1 maggio, si è svolta la gara promozionale, 3° Grand Prix. Molti dei nostri bambini hanno preso parte alla competizione e alcuni di essi sono risultati vincitori

i nostri ragazzi sul podio: Nicolas Devincenzi (5 anni) e Chiara Capitelli (11 anni)

sul podio
le ragazze di 10 anni
nei primi tre posti,
nella gara tecnica del
palloncino c'erano le
nostre atlete
1^ Chiara Servini
2^ Sara Gasparini
3^ Benedetta Rampini

sotto:
Il maestro Francesco
con Nicolas e Maxell

La Maestra Laura con
Chiara e Benedetta

Ambra sul podio

Il maestro con Benedetta, Chiara e Emma

Ambra e Maxell aspettano il loro turno

i ragazzi mostrano i premi conquistati

Momento di esami, momento di crescita

È sempre un grande spettacolo vedere i giovani atleti, impegnati nell'eseguire al meglio il programma d'esame di karate, gli esercizi hanno un fascino straordinario, e se fatti nella maniera dovuta danno la possibilità di superare l'esame e di accedere al grado superiore che si manifesta con il cambio di cintura

I giovani atleti, sono animati dalla voglia di esprimersi al meglio per ottenere il riconoscimento del grado superiore e nello stesso tempo far contenti i loro genitori essendo essi i loro primi sostenitori

I ragazzi si rendono conto che i loro genitori credono in loro e nelle loro possibilità di affermarsi un domani come atleti di valore,

Il karate è una disciplina straordinaria che aiuta a crescere in salute, la gestualità della disciplina, diventa un esercizio straordinario per lo sviluppo del giovane in età evolutiva, migliorando la postura e curando i paramorfismi infantili.

Un genitore che porta suo figlio a fare sport, capisce l'importanza che avrà sulla crescita psicologica del bambino e anche se non diventerà un campione, lo sport lo aiuterà comunque nella vita di tutti i giorni perché gli insegna grandi valori, come il rispetto delle regole, la lealtà con i compagni e con i propri avversari, cose che nella vita hanno grande importanza.

E poi, finito l’impegno atletico …

Non può mancare, come in ogni occasione solenne, concludere la festa in pizzeria per completare la gioia dei nostri ragazzi

Iniziato l'anno Sportivo 2015/2016 già ricco d'impegni

La fiera del fungo di Borgotaro ci ha impegnato per due weekend (12/13 e 19/20 settembre)

con il nostro stand "Sport Modello di Vita", all'interno della fiera a promuovere la nostra disciplina, ma in particolare a far conoscere la professionalità della nostra Associazione, impegnata a realizzare un percorso di vita e di sport per i giovani valtaresi, a partire dai 3 anni.

Educare attraverso lo sport

con il progetto federale per lo sviluppo **dell'intelligenza motoria** integrato con i programmi MIUR un progetto specifico per la scuola primaria**. Movimento, Sport e apprendimento scolastico.**

Le attività propedeutiche al karate come mezzo per lo sviluppo globale della personalità dell'alunno, seguendo un proprio codice morale, insegnano principalmente il controllo della mente e del corpo. Una lotta non violenta finalizzata al controllo dell'avversario

A coronare la presenza del nostro stand, nel pomeriggio di domenica 20, esibizione della nostra scuola dove i giovanissimi atleti hanno dato una bellissima dimostrazione del karate e delle sue tante sfaccettature a dimostrazione del grande bagaglio motorio che questa disciplina possiede: dall' acrobatica agli esercizi destrutturati alle forme semistrutturate agli esercizi propedeutici fino ad arrivare alle forme libere e poi ai kata e al kumite

Torneo Terre Verdiane

Il 27 settembre a Busseto al una Grande prestazione dei nostri giovani atleti:
- Michelle Larini 4 medaglie d'oro
- Marat Serventi 1 medaglia d'oro e 2 d'argento 1 di bronzo
- Maxell Larini 1 medaglia d'oro e 3 d'argento
- Giada Curà 4 medaglia di bronzo

Nelle foto

- I giovani partecipanti al **Torneo Terre Verdiane**: Michelle, Maxell, Giada, Alex, Marat
- Michelle sul podio

- Marat sul podio
- Maxell

Trofeo topolino 2015

Il 3 ottobre a Monza. Esibizione della nostra scuola dinanzi alle massime autorità Federali con gli atleti:
Marat Serventi, Michelle Larini , Giada Curà, Larini Maxell e Sara Gasparini

Apprezzamenti da parte del Direttore Tecnico della Nazionale Italiana alla nostra scuola

Nella foto il prof. Aschieri e il Vice Presidente Donati con i nostri giovanissimi atleti

L'MGA aggiorna i sui docenti al Centro Olimpico "Matteo Pellicone"

I circa cento Insegnanti tecnici di Karate, Judo e Lotta abilitati al 3° livello nel **Metodo Globale Autodifesa** si sono riuniti sabato 25 luglio 2015 presso il Centro Olimpico “Matteo Pellicone” a Ostia Lido per l’annuale corso di aggiornamento.

Coordinatori del corso Cinzia Colaiacomo e Vincenzo Failla, coadiuvati per la parte pratica dai maestri e fiduciari Regionali Mario dell’Aquila (Campania) e Massiliano Leone (Sicilia).

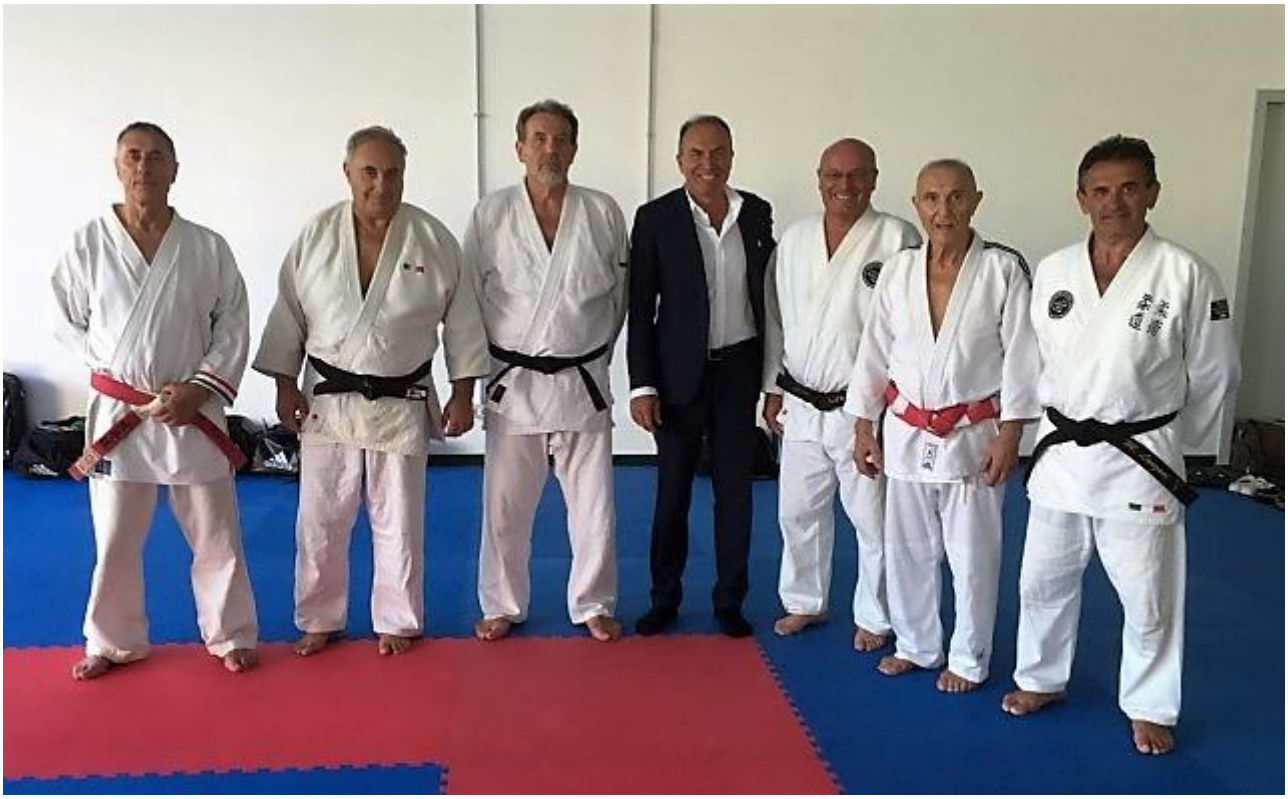
Nella foto il M° di karate Di Mattia, il M° di karate Failla, e il maestro di Judo Verga

MGA –FIJLKAM Programma di 3° livello

Obiettivi:
Il 3° livello di MGA, della durata di 24 ore,è destinato ai tecnici della FIJLKAM a partire dagli Istruttori.
Con questo programma potranno approfondire le nozioni di insegnamento pratico e teorico

per strutturare e tenere un corso di difesa personale “advanced” destinato alle persone che professionalmente si interessano a questa materia per compiti istituzionali o privati.

Questo approfondimento sarà rivolto all’apprendimento di tecniche e metodologie di autodifesa applicabili all’addestramento più specifico per addetti alla sicurezza, Forze di Polizia e Istituzioni Militari. Tale programma sarà finalizzato e predisposto ad essere di volta in volta integrato a seconda delle esigenze specifiche dettate dalla richiesta di corsi provenienti da entità con diverse finalità giuridiche e istituzionali.
Fondamentale per prendere parte al Corso di 3° livello risulta la completa padronanza delle metodologie tecniche inerenti al 1° e 2° livello.



Nella foto il M° Di Mattia con i Maestri di Judo dell’Emilia Romagna e il Presidente del settore Lotta

Materie:
1)TECNICHE DI LIBERAZIONE
- Da prese al corpo con le mani
- Da avvolgimento con le braccia al corpo
- Da azioni di leva e torsione alle braccia e alle gambe
- Da azioni di strangolamento

2)APPLICAZIONE DIFENSIVA DELLE LEVE ARTICOLARI
- Controllo dell’aggressore in fase statica (bloccaggi) e dinamica (trasporto in sicurezza)
- Passaggio da un’azione difensiva ad un’altra (concatenamenti in azione o per reazione)
-Lussazione giustificata

3) TECNICHE DI DIFESA DA TUTTE LE DIREZIONI

- Contro una o più persone
- In ambienti aperti o chiusi
- A mani nude e/o con l'utilizzo di attrezzi in dotazione o di fortuna
- In azione su aggressione a terzi
- In posizione da seduti e a terra

4) TECNICHE DI DIFESA SPECIFICA CONTRO AGGRESSORE/I ARMATO/I
5) STUDIO DELLE CARATTERISTICHE DELLE ARMI UTILIZZATE PER OFFESA
6) APPROFONDIMENTO SULLA PSICOLOGIA DELL'AGGRESSORE
7)APPROFONDIMENTO SULLA CASISTICA PROCESSUALE PRO E CONTRO

REGOLE D'ORO

- *Lavarsi i piedi prima di salire sul tatami*
- *Unghie delle mani e piedi sempre corte e non colorate*
- *Karate-gi sempre pulito, in ordine e privo di odori fastidiosi*
- *Scuciture e strappi subito riparati*
- *Scarpe e pantofole lasciate in ordine e allineate*
- *Per le donne eliminare eventuali tracce di trucco dal viso*
- *Capelli lunghi annodati dietro la testa in modo decoroso*

AVERE CURA E IGIENE PERSONALE SIGNIFICA…

- *Ordine*
- *Responsabilità*
- *Attitudine positiva*
- *Disciplina*
- *Rispetto*

La cura e igiene personale sono il primo passo verso l'autostima

ORO per DELNEVO

ARGENTO per CURA’

Domenica 22 maggio si è svolto a Lonato del Garda il Campionato Nazionale Libertas

Un altro successo per le giovani atlete del Taiji Kase

Ilaria Delnevo Vince il Campionato Nazionale Libertas nella categoria 53 kg e Giada Curà conquista la medaglia d’argento nella categoria 42 KG

Grande prestazione delle nostre due atlete che hanno disputato due bellissime finali.

Senza storia la finale dei 53 kg, che vedeva la nostra Delnevo subito in vantaggio e che con grande determinazione ha tenuto l’incontro aumentando progressivamente il vantaggio e vincendo alla fine per 7 a 1.
Un punteggio che non lascia spazio a dubbi

Nella foto in alto Ilaria, il maestro e Giada
nella foto sotto, le due atlete

L'altra finale si è disputata sul filo del rasoio, ha visto in vantaggio la Curà, che con un bellissimo calcio al viso, dal controllo perfetto, recuperava una tecnica di pugno portandosi in vantaggio 3 a 1, ma ripassava in vantaggio l'atleta Piacentina ancora con un calcio circolare, poi ancora in vantaggio la Curà con una tecnica di calcio da 3 punti, ma rimontava ancora la sua avversaria passando in vantaggio, quando mancavano una manciata di secondi al suono del gong.

Veramente un bellissimo incontro che alla fine vedeva vittoriosa l'atleta della Farnesiana Piacenza con un risicato punteggio di 7 a 6 sulla nostra Giada.

Nella foto in alto

Il podio dei 53 kg
Ilaria Delnevo
campionessa nazionale
Esordienti/A

In basso

Il podio dei 42 kg
Giada Curà
Vice campionessa
nazionale Esordienti/B

KARATE A SCUOLA

Due bellissime giornate trascorse con i bambini della scuola primaria **di Borgotaro e di Solignano.**

Magnifica l'esibizione dei nostri piccoli atleti che ha coinvolto tutti, scolari e insegnanti curiosi di conoscere la nostra disciplina.

Molta soddisfazione in noi per l'interesse dimostrato dalla scolaresca che ha partecipato con entusiasmo divertendosi molto, provando i vari esercizi che gli venivano proposti.
I complimenti degli insegnanti non si sono fatti attendere, assieme a numerose domande e molti apprezzamenti per una disciplina in continua evoluzione e che affascina persone di tutte le età.

Il Sistema Sport è fondato e strutturato sulla LUDICITÀ e sull'AGONISMO.
L'attività motorio-sportiva, praticata correttamente e con regolarità apporta benefici universalmente riconosciuti.
Tuttavia, lo Sport non può essere praticato in età evolutiva se prima
non è stata sviluppata adeguatamente la motricità di base, che attualmente nei paesi evoluti è ridotta a poca cosa, a causa dell'ipocinesi e della sedentarietà dilagante.

L'arte del combattimento ha dei **principi tattici** che trasversalmente accomunano diverse arti marziali e sport da combattimento. Sicuramente avete sentito parlare di **SEN** (**先**) tradotto come anticipare, precedere, fa parte delle classificazioni del Karate per le differenti situazioni di combattimento. Oggigiorno sconosciute a molti karateka sono semplici parole che ben rappresentano le **strategie belliche dell'arte del Kumite**.

il maestro Francesco Di Mattia in una foto nei primissimi anni ottanta presso la palestra delle scuole medie di Borgotaro

Molto spesso sentiamo dalla sedia del coach di gara interpretazioni semantiche come "scaricalo, controtempo, mandalo a vuoto, anticipalo, vai di incontro..." Beh stenterete a crederlo ma esistono delle **classificazioni** da diversi decenni e sono i principi del combattimento!
Anche **Miyamoto Musashi**, nel Gorin no sho, il Libro del fuoco, dice che all'inizio di un combattimento possono verificarsi solo tre casi: Ken no sen, Tai no sen e Taitai no sen.

Troppo spesso dimenticati, questi principi racchiudono le principali "tattiche" di combattimento, sono le basi tattiche che ogni combattente dovrebbe padroneggiare per poter applicare forme più complesse di strategia da mettere in atto con diverse tipologie di avversari.

Laura Di Mattia entra con tecnica vincente di ghiakuzuki al Campionato Regionale 2015 a Ferrara

SEN

Attacco Diretto *(Iniziativa)*
Attaccare! apparentemente il più facile dei principi ma di difficile applicazione. Prendere l'iniziativa attaccando, presuppone di trovare il momento giusto per farlo, sferrare un attacco senza aver "destabilizzato" la difesa dell'avversario produce spesso il risultato di andare a vuoto o di essere intercettati dalla parata. Gli attacchi efficaci sono quelli eseguiti con la corretta **scelta del tempo e distanza**, le **tecniche** maggiormente utilizzate sono o le più **rapide**, che rendono difficile la parata, o tecniche **complesse** che richiedono maggior tempo per essere lette dall'avversario. Sicuramente fa da padrone il Kizami Zuki, tecnica improvvisa per eccellenza!

SEN NO SEN

Anticipo o Incontro *(Incontro)*
Attaccare **mentre** l'avversario effettua il suo attacco. Può essere interpretato come una attacco con una parata simultanea oppure come un attacco che per motivi di distanza, rapidità e tempo arriva prima di quello avversario. Spostarsi leggermente indietro mandando la tecnica dell'avversario fuori distanza e contemporaneamente attaccare può essere considerato sempre come principio di SEN NO SEN, spesso chiamato **TAI NO SEN**. E' stato per molti anni uno dei principi base del Karate agonistico e ancora oggi si vedono pregevoli esempi di applicazione di questo principio.

GO NO SEN

Parata e contrattacco *(Rimessa)*
E' quanto si apprende inizialmente, sin da cintura bianca, la **parata ed il contrattacco**. Parare e contrattaccare non è semplice come sembra, presuppone che la tecnica di ricezione sia corretta e neutralizzi l'efficacia dell'attacco avversario, mantenendo però la **distanza corretta** per poter "rispondere". Di fondamentale importanza, per la riuscita del principio, è il **breve tempo di latenza** tra la parata e il contrattacco. Spesso la tecnica conclusiva è per questo motivo una tecnica di braccio che risulta maggiormente rapida.

SEN SEN NO SEN

Attaccare prima del pensiero *(Anticipo o controtempo)*
Anticipare l'avversario prima che inizi l'effettuazione dell'azione. Spesso utilizzata quando l'avversario tradisce la volontà di attaccare con un piccolo **gesto di "preparazione" alla tecnica**, segnale utile per iniziare l'attacco e concluderlo prima dell'effettuazione dell'altro. A volte definito come anticipo o **controtempo** è praticamente anticipare prima dell'attacco, spesso esteticamente simile all'attacco puro (SEN) è in realtà sottilmente differente perché sfrutta comunque una **indecisione** nell'attacco avversario.

E tu quale SEN sei?

MI DIVERTO UN SACCO
GIOCO A PIEDI NUDI
IMPARO CON I MIEI COMPAGNI
DIVENTO FORTE
INDOSSO IL KIMONO
SUPERO LE MIE PAURE
RISPETTO LE REGOLE E VADO BENE A SCUOLA
VOGLIO BENE AL MIO MAESTRO

BENEDETTA RAMPINI 4°B

IL KARATE

Io pratico da 4 anni il karate. Mi piace molto perché non è solo uno sport ma una scuola di vita, una filosofia che aiuta a crescere meglio. Sicurezza, riflessi, rispetto delle regole e autocontrollo: questo è ciò che il karate può insegnare!
Sul "tatami", il tappeto, si impara un'arte che rafforza il corpo e la mente.

Benedetta Rampini

È qui la festa?...

2

Momenti di gioia con i nostri piccoli atleti

Correva l'anno ……2006

Laura Di Mattia, conquistava il podio nel Campionato italiano Assoluto

La gara: Laura parte bene vincendo il primo incontro con la Terrazzani, poi incontra la Platania con la quale perde all'ultimo secondo dopo aver tenuto la gara molto bene e, anzi, centrando l'avversaria per due volte con tecnica di braccia ritenute non perfette dall'arbitro centrale, ma si sa la Platania fa parte della Nazionale e poi è una carabiniera… da lì comunque si è visto che la nostra atleta meritava di andare in medaglia. L'atleta dei carabinieri va in finale. Nei ripescaggi la nostra atleta, mantenendo la giusta concentrazione vince tutti gli incontri battendo l'atleta umbra Silveri, la torinese Cardella e la Ronchetti di Arezzo, con la quale disputa una bellissima finale per il 3° posto finita 4 a 2. Un meritatissimo Bronzo!

Nella foto, Laura con il prof. Giuseppe Pellicone Vice Presidente della FIJLKAM, Responsabile Nazionale del settore karate, con loro, il maestro Di Mattia e l'atleta Benedetta Venturini 2^ classificata

BABY GYM

FAVORIRE LA PRATICA DELL'ATTIVITA' MOTORIA DA 3 A 6 ANNI

Il campo d'esperienza della corporeità e della motricità contribuisce alla crescita e alla maturazione complessiva del bambino promovendo la presa di coscienza del valore del corpo inteso come una delle espressioni della personalità e come condizione funzionale, relazionale, cognitiva, comunicativa e pratica

L'A.S.D. Karate club Taiji Kase ha la peculiarità di avere nel suo organico la Dottoressa Laura Di Mattia Specializzata in Tecniche dell'Attività Motoria Preventiva e Adattata, esperta nel settore dell'educazione motoria di base, qualificata dalla FIJLKAM federazione sportiva del C.O.N.I. con esperienza pluriennale maturata sul campo e in diversi contesti.

NOVITA' !!!

Dott. Stefano Bernardi
Biologo Nutrizionista

NUTRIZIONISTA IN PALESTRA

- **Valutazione Antropometrica**
- **Diete personalizzate**
- **DNA E Dieta**
- **Test Intolleranze**
- **Test Lattosio**
- **Test Celiachia**

Vuoi ritrovare o mantenere il tuo peso ideale?

Con un'attenta e specifica analisi corporea valuterò il tuo status nutrizionale e ti consegnerò la tua dieta personalizzata con un percorso alimentare ad hoc per imparare a seguire una corretta alimentazione.

Ritroverai la tua forma e il benessere fisico e psicologico.

Soffri di uno o più di questi disturbi?

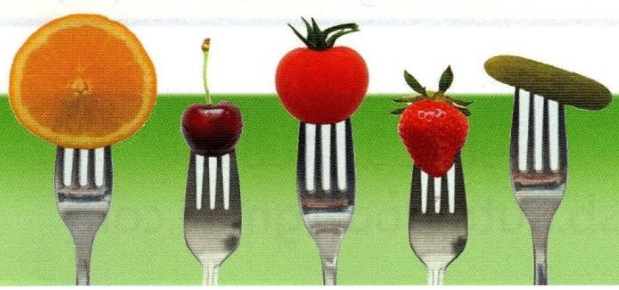
- Cefalee, emicranie, nevralgie
- Acne, dermatiti, orticaria
- Coliti, colon irritabile, gastrite
- Ritenzione idrica, sovrappeso, gonfiore
- Ansia, insonnia, agitazione notturna

POTRESTI SOFFRIRE DI UN'INTOLLERANZA ALIMENTARE
CHIEDI INFORMAZIONI SUL TEST E RISOLVI IL TUO PROBLEMA

DNA E DIETA

UN TEST **NON INVASIVO** E VELOCE, ADATTO ANCHE AI **BAMBINI** PER CONOSCERE **LE TUE PREDISPOSIZIONI GENETICHE** E **ALIMENTARTI** SECONDO LE TUE **REALI NECESSITA'**.

SCOPRI LA TUA PREDISPOSIZIONE A:
CELIACHIA, INTOLLERANZA AL **LATTOSIO**,
DIABETE, METABOLISMO **AC. FOLICO**
E MOLTO **ALTRO!**



Tel. 333 1108168

RICHIEDI IL TUO COLLOQUIO GRATUITO O PRENOTA LA TUA PRIMA VISITA

Sono diciotto anni che lavoriamo con INFRAFIT, e questo bagaglio tecnico immenso, fa sì che anche i risultati siano incredibili.

Con questa meravigliosa macchina si può lavorare sul grasso localizzato, quello generalizzato e la cellulite!.

- Si viene per appuntamento

sconto del 40% agli iscritti in palestra

Camarket
di CAMISA A.&C. s.n.c.

Le Bontà di Camisa

CENTRO COMMERCIALE di Avalli
mq. 1000 area vendita
Salumeria, panetteria, gastronomia
ortofrutta, pesce fresco, macelleria,
drogheria alimentare e chimica,
casalinghi, elettrodomestici, Hi-Fi, telefonia
CONAD
Via Primo Brindani, 1 - Tel. 0525/90250 - Borgo Val di Taro

F.lli LARINI
di Pierluigi Cell. 348/2462380 e Franco Cell. 348/2462381

LAVORAZIONI DI MANUTENZIONE
STRADALE E FOGNARIA
DEMOLIZIONI - ESCAVAZIONI
MOVIMENTO TERRA
AUTOTRASPORTI CONTO TERZI
Sede: Frazione Brunelli, 30
Deposito: Via Caduti del lavoro
BORGO VAL DI TARO (PR)
Tel. 0525/90684-90686 Cell. 348/2462382
E-mail: f.llilarini@libero.it - P. Iva: 00989360342

Pizzeria
Ristorante

I due Gatti
Specialita' Pizza alta e Funghi
Largo Roma, 4
Borgo Val di Taro (PR) - Tel. 0525 96593
Cell. 348 0520632 - 338 4070068
× Ampia terrazza estiva ×
Pizza con lievito madre
Due tipi di pizza:
alta al trancio e bassa tradizionale
Web: www.iduegatti.it
info@iduegatti.it

C'e' chi cucina da cani...
...noi cuciniamo da Gatti!