



## News

### SOSPENSIONE INVERNALE DELL'ATTIVITÀ

La palestra rimarrà chiusa dal **24 dicembre 2014** al **6 gennaio 2015** compresi per consentire lo svolgimento di manifestazioni organizzate dall'Amministrazione Comunale.

**ULTIMO allenamento 2014: Martedì 23 Dicembre 2014**

**PRIMO allenamento 2015: Giovedì 8 Gennaio 2015**



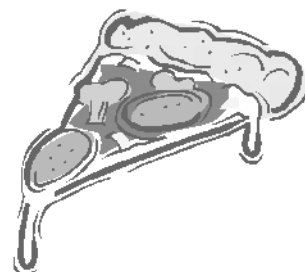
### PIZZA NATALIZIA

**Martedì 23 dicembre ore 20.45**

**Pizzeria LA TAVERNETTA**

Via Monte Grappa, 35 - Tombolo

⇒ Dare adesione entro giovedì 18 dicembre.



### COPPA ITALIA LIBERTAS KARATE 2014

**Domenica 30 novembre 2014**

Palazzetto dello Sport di Rosà (VI)

⇒ Dare adesione entro giovedì 20 novembre.




FONDAZIONE CASSAMARCA  
MUSEO - SPORTELLI - CANTIERI - LABORATORI

# GIAPPONE

DAI SAMURAI A MAZINGA

TREVISO CASA DEI CARRARESI  
11 OTTOBRE 2014 - 22 FEBBRAIO 2015  
INFO E PRENOTAZIONI: Tel. 0422.913150



## L'ANGOLO DEI LIBRI



### *Lo Zen del bambù*

*“Disegna un bambù per dieci anni, diventa un bambù, poi quando disegni dimentica tutto quello che sai sui bambù. Una volta posseduta una tecnica impeccabile, abbandonati all'ispirazione.”*

D.T. Suzuki *“Lo Zen e la cultura giapponese”* Adelphi (2014)



### *Mens sana in corpore sano*

*Lo sport favorisce lo sviluppo del fisico e del cervello, contrastando patologie quali obesità e demenza. L'(ab)uso di TV, smartphone e tablet riduce l'uso del cervello limitandone lo sviluppo con conseguenze da non sottovalutare, inclusi gli aspetti fisici e sociali di tale dipendenza.*

M.Spitzer *“Demenza digitale. Come la nuova tecnologia ci rende stupidi”* Corbaccio (2013)



### *Mente e corpo: il recupero psicofisico*

*Un manuale di utilizzo pratico che illustra alcune tecniche orientali per il recupero dallo stress fisico e psichico la cui efficacia è dimostrata da studi scientifici.*

C.&M.Caporali *“Mente e corpo: il recupero sportivo con le tecniche FlessibilMente e Qi Gong”* Miraggi Edizioni (2013)



Con il patrocinio del Comune di Tombolo

Associazione Karate Tombolo:  
sito internet : <http://www.karatetombolo.it> - e-mail: [info@karatetombolo.it](mailto:info@karatetombolo.it)

