



# Prova con noi senza impegno !

Vent'anni di studio, pratica  
e tanta passione...

Associazione Sportiva Dilettantistica

## COMPAGNIA DEL POMO E DELLA PUNTA

*La Scuola e il suo Metodo, un metodo che fa scuola.  
Fondata dai Maestri Marco Andreoli e Lorena Quartero*

Le attività per i nostri Associati:



### La Scuola di Scherma Medievale

Corsi regolari a Bosconero - Grugliasco - Torino.  
Addestramento personalizzato e seminari tecnici.



### Fitwalking Metodo Maurizio Damilano.

La tecnica della camminata sportiva per  
muoversi velocemente sul terreno:  
benessere, forma e resistenza psico fisica.  
Attività di avvicinamento al Parco Ruffini di Torino.



**PRÆSENTIA:** stage intensivi e  
corso regolare. Tecnica,  
addestramento, strategia e un  
metodo esclusivo per l'auto difesa.



**Collaborazioni :** seminari tecnici con  
altre Scuole e Accademie Marziali per  
conoscere analogie e differenze,  
arricchire, confrontarsi e ... crescere.



[www.pomoepunta.it](http://www.pomoepunta.it)

Tel. +39 347 477 53 47

Già col Patrocinio

