

# Difesa Personale con elementi di Judo e Karate per adulti

Lezioni teoriche e pratiche per migliorare la preparazione fisica e la consapevolezza dei propri mezzi. Particolare attenzione ai riflessi, capacità coordinative e conseguente capacità di reazione. Tecniche di sblocco da prese, di difesa, di lotta a terra, cadute. Nozioni sull'uso di oggetti comuni come armi di difesa. Pepper spray.

Orario:

- Venerdì h. 19.30/21

Inizio del corso:

Venerdì 12 ottobre 2018 (conferma via email a raggiungimento numero minimo di iscritti)

Dove:

Palestra di Meltina

Costo:

da versare di persona oppure a mezzo bonifico: IBAN: IT03R0826958580000304240324

- Due settimane di prova a 1€ per i nuovi iscritti
- Quota annuale di tesseramento e associazione alla società: € 30,00 da versare entro il 22 ottobre 2018
- Quota annuale per le lezioni settimanali: € 120,00 in tre soluzioni di 40,00 € (ottobre, gennaio, marzo)

Per informazioni e iscrizioni: Alessandro tel: 339 6708887  
Daniela: daniela@renbukanbz.it



Alessandro Visintini  
Judo IV Dan  
Istruttore FIJLKAM



Daniela Gaidano  
Karate II Dan  
Aspirante Allenatore  
FIJLKAM