



Federazione Italiana  
Karate



Federazione Italiana  
Karate

# A.S.D. CENTRO STUDI ARTI MARZIALI TRADIZIONALI

PROPONE

## CORSO DI DIFESA PERSONALE PER DONNE

*Il corso è rivolto alle donne dai 18 ai 50 anni, preferibilmente senza alcuna esperienza nel campo delle arti marziali, ed è articolato in 8 lezioni della durata di 1 ora e 30' ciascuna.*

*La partecipazione al corso consentirà di apprendere i più semplici esercizi di allenamento utili per assicurare l'efficacia di tecniche base di difesa personale.*

*Esercizi specifici riguarderanno aspetti particolari, quali: coordinazione, agilità, velocità, gestione del proprio corpo e concentrazione.*

*La partecipazione al corso permetterà di sviluppare il controllo della propria mente e del proprio corpo attraverso il lavoro in coppia e la simulazione delle principali forme di aggressione e delle più comuni situazioni "di pericolo".*

**Luogo:**

*le lezioni si terranno presso la sede del Centro Studi*

**Giorni ed orari:**

*Mercoledì dalle 20:30 alle 22:00 (inizio Mercoledì 13 Aprile 2011)*

*Il corso avrà inizio con un numero minimo di 10 iscritti e sarà tenuto dal Direttore Tecnico del Centro Studi, M° Silvia Massarotti, cintura nera IV° dan di Karate, insegnante qualificato e riconosciuto a livello nazionale ed internazionale  
Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione*

***N.B. si richiede un certificato medico di sana e robusta costituzione***

***ISCRIZIONI (comunicando la propria partecipazione)  
ENTRO Lunedì 11 Aprile 2011***

Per Info quote ed Iscrizioni:

**Sede dell'A.S.D. Centro Studi Arti Marziali Tradizionali:**

Via Monte Sirottolo, 14 (zona Brusegana - vicino alla chiesa) - 35143 PADOVA  
Cell. 347/8024222 - Tel-Fax 049/720745 - E-mail: [silvia\\_massarotti@yahoo.it](mailto:silvia_massarotti@yahoo.it)