



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 15 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 28 Marzo 2012](#))

*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 26 Marzo 2012

Per Info e 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 049/720745 (lasciare un messaggio)

E-mail: silvia_massarotti@yahoo.it