



Federazione Italiana
Karate



Federazione Italiana
Karate

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

propone

CORSO DI DIFESA PERSONALE

Inizio MERCOLEDÌ 30 OTTOBRE 2013

Il corso è rivolto a uomini e donne dai 15 ai 55 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

Contributo di partecipazione

€ 82,00 (contributo per 8 lezioni, comprensivo di assicurazione e diploma di partecipazione)

Il corso avrà inizio con un numero minimo di 5/6 iscritti e sarà tenuto dal Direttore Tecnico del Centro Studi, Maestro Silvia Massarotti, cintura nera IV° dan di Karate, cintura nera II° duan di Tai chi chuan, Campionessa mondiale di Karate Kyudokan, Campionessa europea TCFE di Tai chi chuan, stile FU, 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 Martedì 29 Ottobre 2013

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 - E-mail: info@centrostudimarziali.it