



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 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". Il corso è aperto e, consigliato, anche a coloro che hanno frequentato il corso ad Aprile-Giugno 2011.

Luogo:

le lezioni si terranno presso la sede del Centro Studi

Giorni ed orari:

Mercoledì dalle 20:30 alle 22:00 (inizio Mercoledì 2 Novembre 2011)

*Il corso avrà inizio con un numero minimo di 10 iscritti e sarà tenuto dal Direttore Tecnico del Centro Studi, M^o Silvia Massarotti, cintura nera IV^o dan di Karate, cintura nera I^o dan di Kobudo, cintura nera I^o duan di Tai chi chuan., 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 31 Ottobre 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 - E-mail: silvia_massarotti@yahoo.it