



A.S.D. CENTRO STUDI ARTI MARZIALI TRADIZIONALI

IN COLLABORAZIONE CON IL QUARTIERE 6 BRENTELLA DEL COMUNE DI PADOVA
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 7 Gennaio 2009)

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

ISCRIZIONI ENTRO il 15 dicembre 2008

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
Tel. 049/720745 - Cel. 347/8024222 - E-mail: silviamassarotti@yahoo.it*