



Federazione Italiana Karate



Federazione Italiana Karate

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

propone

## CORSO DI DIFESA PERSONALE

*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 2 ore 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 anche a coloro che hanno partecipato ai precedenti incontri.*

**Inizio: *MERCOLEDÌ 25 NOVEMBRE 2015***

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

**Giorni ed orari: *Mercoledì dalle 20:30 alle 22:30***

*Il corso avrà inizio con un numero minimo di 5 iscritti e sarà tenuto dal Direttore Tecnico del Centro Studi, Maestro Silvia Massarotti, cintura nera 1° dan di Karate, Campionessa mondiale di Karate Kyudokan Higa Te e Campionessa europea TCFE di Tai chi chuan, stile FU. Insegnante qualificato a livello dilettantistico 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 24 Novembre 2015***

*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 - @: [info@centrostudimarziali.it](mailto:info@centrostudimarziali.it)**

**Pagina Facebook:** Asd Centro Studi Arti Marziali Tradizionali

Attività  
RISERVATA AI  
SOCC