



Comune
di Milano



Consiglio
di Zona 9

Il Consiglio di Zona 9

in collaborazione con

Associazione Sportiva Dilettantistica

Seidō Kenpō Ryū Dōjō Milano



organizza

Autodifesa Femminile

Corso base di difesa personale civile della durata di cinque incontri a cadenza settimanale, rivolto alle donne tra i 14 ed i 60 anni

Da sabato 29 settembre 2012

Alle ore 9.00

Presso il C.A.M. di via Ciriè, 9 - Milano

“capire se e come difendersi, e sapere che colpire non è tutto...”

Il programma, con lezioni condotte da istruttori esperti, sarà mirato a:

- Conferire le basi tecnico-sportive per contrastare e limitare le situazioni a rischio.
- Stimolare la conoscenza e la consapevolezza di sé.
- Incrementare l'energia e l'equilibrio spirito-mente-corpo.

È necessario presentare un certificato medico in corso di validità, per la pratica sportiva non agonistica (anche in fotocopia) ed indossare un abbigliamento comodo ad uso palestra.

“...perché la vera forza è prima di tutto una questione di testa”

PARTECIPAZIONE GRATUITA CON ISCRIZIONE

chiamando al n. 02/884.45778 in orario 15.00/19.00 da lunedì a venerdì

Le iscrizioni resteranno aperte fino al raggiungimento massimo di 20 partecipanti