



METODO GLOBALE DI AUTODIFESA

Maestri : Adriatico Francesca V Dan
 Mesenzani Sergio IV Dan
 Crocì Maurizio III Dan

Lo svolgimento del corso sarà suddiviso in 10 lezioni da 1,30 ore ciascuna che si terranno nella palestra di via Giolitti nelle giornate di mercoledì dalle ore 20 alle ore 21,30 .

Lo svolgimento sarà adeguato ai corsisti con un programma apposito per i principianti e a coloro che non svolgono alcuna attività fisica ma che vogliono comunque apprendere un sistema efficace di autodifesa in caso di aggressione fisica o psichica .

Per motivi di apprendimento e logistica del luogo , il numero degli iscritti sarà ridotto a un numero chiuso con un massimo di 20 iscritti per ogni corso saranno comunque organizzati nuovi corsi successivi in date da predestinare per cui chi non riuscisse in questa sessione potrà rivolgersi comunque ai medesimi per un ulteriore corso .

Il corso comincerà a partire del mese di ottobre .

Il corso è studiato espressamente per le persone minute e per le donne .

Cosa occorre per partecipare al corso .

Certificato medico di buona salute rilasciato dal proprio medico

Una assicurazione che viene fatta direttamente all'iscrizione dallo staff tecnico

Come vestiario è sufficiente i pantaloni di una tuta e una maglietta

Cosa verrà consegnato ai partecipanti .

Nel corso delle lezioni verrà consegnata loro una maglietta uguale per tutti .

Un attestato a fine corso per aver appreso delle tecniche di autodifesa .

Il costo complessivo delle 10 lezioni è fissato a € 70,00 (settanta euro)

Inizio corso 27 ottobre 2010

**N.B. per poter accedere alla verifica e ottenere l'attestato si dovrà aver svolto almeno l' 80%
Delle lezioni ossia si potranno saltare al massimo due lezioni .**