



Mediolanum
Società per l'Educazione Fisica
Fondata nel 1896



CORSO di AUTODIFESA PERSONALE

Organizzato presso

SEF MEDIOLANUM - FIGINO

Via Ponte del Giuscano, 1/2

per adulti e ragazzi

Prima lezione GRATUITA

07/03/2008

VENERDI ore 19,00 - 20,30

Il corso è tenuto da insegnanti tecnici qualificati riconosciuti dalla FIJLKAM – CONI.

Ogni lezione verrà sviluppata e proposta in 3 differenti parti:

- La parte teorica del corso ha lo scopo di fornire alcuni suggerimenti su atteggiamenti e comportamenti che possono scoraggiare le aggressioni.
- La parte pratica consiste nell'apprendimento di tecniche di autodifesa usando semplici movimenti del corpo. Verranno simulate aggressioni di diverso tipo con l'applicazione di tecniche di braccia e di gambe.
- La parte psicologica consiste in semplici tecniche di respirazione finalizzate al controllo dell'emotività e panico in seguito ad un'aggressione.

CORSO di AUTODIFESA

- Giorno: VENERDI orario 19,00 - 20,30
- Quota Promozionale - trimestre (marzo - aprile - maggio) Euro 100,00 (costo medio orario Euro 5,55)
- Quota singola lezione Euro 10,00 (frequenza libera senza iscrizione al corso)
- Abbigliamento consigliato: tuta e scarpe da ginnastica
- E' richiesto un certificato medico non agonistico

Per ulteriori informazioni contatta :

La segreteria : tel/fax 02 3390485
orario apertura 17,30 -19,30 (Lun –Mer – Ven)

Email : segreteria@palestramediolanum.it

Internet: www.palestramediolanum.it

