Autodifesa Femminile

Il corso è organizzato e promosso dall'ufficio Servizi Sociali del Comune di Rovato

Palazzetto dello Sport di ROVATO

Giorno di Lezione: *Lunedì dalle ore 19 alle 20.20*

Il corso è diretto dallo Staff "Karate Genocchio" composto da tecnici specializzati nell'autodifesa

Totale 8 Lezioni: da Lunedì 12 Marzo al 14 Maggio

IL CORSO È APERTO A TUTTE LE DONNE, a partire da 14 anni!

Costo del corso completo: 50 €

Ragazze Under 30 residenti a Rovato: 30 €

Perché dovrei iscrivermi a un corso di Autodifesa?

"il programma affronterà ogni aspetto della sicurezza personale, partendo dall'arma fondamentale per riconoscere ed evitare le situazioni di rischio: la prevenzione, un argomento troppo spesso trascurato e che invece dev'essere alla base della nostra quotidianità. Verranno poi insegnate semplici tecniche di difesa e contrattacco, immediate ed efficaci, ed interverrà una psicologa che ci aiuterà a comprendere molti aspetti legati a questo argomento specifico".

***Info ed iscrizioni*: Simone 338.3467522 simone@karategenocchio.it**