



CORSO DI AUTODIFESA FEMMINILE E ATTIVITA' MOTORIA SPECIFICA

<i>Dove</i>	Palestra scuole medie di Bagnolo Cremasco
<i>Quando</i>	Ogni Mercoledì dal 03 Febbraio al 28 Aprile
<i>Organizzazione del corso</i>	12 lezioni da 1,5 ore h. 21:00
<i>Costo</i>	€ 90,00
<i>Numero minimo partecipanti</i>	10 (10 gratuità ragazze 14-17 anni)
<i>Numero massimo partecipanti</i>	30
<i>Docente:</i>	Michele Giacuzzi (Campione italiano di karate nel 1991 ed europeo nel 2007)
<i>Per iscrizioni</i>	Presso ufficio anagrafe del Comune
<i>Programma</i>	<p>Una donna deve assumere l'atteggiamento mentale di avere il diritto di proteggere se stessa. La vera forza che porta a reagire è la forza mentale, che permetterà poi l'utilizzo della forza fisica.</p> <p>Il corso base insegnerà poche ed efficaci tecniche per respingere un attacco; sono, infatti, le tecniche semplici e dirette di difesa quelle da applicare in una situazione di pericolo.</p> <p>Articolato in 12 lezioni pone l'accento sull'importanza della tempestività di reazione, la distanza da mantenere, i vari attacchi e difese, ma soprattutto sulla prevenzione.</p>

Note