



CORSO DI DIFESA PERSONALE M.G.A.

L'A.S.D. JUDO KODOKAN CEGGIA ORGANIZZA

CON IL PATROCINIO E CONTRIBUTO
DELL'AMMINISTRAZIONE COMUNALE

UN CORSO DI DIFESA PERSONALE

Il corso di 8 lezioni si terrà il **giovedì dalle ore 20.30 alle ore 21.30** presso la palestra delle scuole medie di Ceggia **a partire dal 7 marzo**.

Le lezioni di insegnamento dei metodi di difesa personale saranno tenute da Casonato Dario e Cibin Fiorenzo istruttori nazionali M.G.A. (Metodo Globale Autodifesa), la parte normativa e psicologica sarà tenuta da un avvocato e da un agente di polizia.

I partecipanti dovranno presentarsi con pantaloni da tuta ginnica, maglia mezza maniche, scalzi e con ciabatte al seguito in quanto le lezioni di svolgeranno su una materassina morbida.

Il costo del corso che comprende solo il tesseramento alla federazione e l'assicurazione, sarà di euro 25. Il corso si terrà con un massimo di 30 persone.

Per la tipologia del corso non è prevista una particolare preparazione fisica ed è rivolto ad un pubblico femminile.



Per Informazioni ed iscrizioni:

Casonato Dario 340 22 09 895