



Comune di
MALAGNINO



ASD
PIEVE 010

FUNAKOSHI KARATE CREMONA



FUNAKOSHI
KARATE CLUB

CORSO DI *D*ifesa *P*ersonale *F*emminile

tenuto dal maestro Rossi Bruno e dall'istruttore Gaia Giovanni
del Funakoshi Karate Club

Il corso si pone l'obiettivo di acquisire, attraverso una serie di movimenti fisici semplici ed efficaci, una maggiore sicurezza ed un miglior controllo della propria emotività di fronte ad eventuali condizioni di pericolo in cui si potrebbe incorrere.

Si tratta di un'attività fisica equilibrata, indicata anche a persone non particolarmente dotate fisicamente e che aiuta a migliorare l'autostima e l'equilibrio psicofisico.

Il corso si svolgerà secondo le modalità di seguito indicate:

- **Inizio:** **MERCOLEDI' 2 novembre 2016**
- **Sede:** Palestra del polo scolastico di Via Monteverdi 9 – Malagnino
- **Frequenza:** n. 16 lezioni con cadenza settimanale
- **Giorno:** mercoledì dalle ore 19.30 alle ore 21.00
- **Età delle partecipanti:** minimo 14 anni
- **Costo:** € 30 mensili da versare direttamente in palestra la prima lezione di ogni mese



L'acquisizione di movimenti e tecniche verrà integrata attraverso la partecipazione in alcune serate di due consulenti: la Dr.ssa Pettini Raffaella, Psicologa Psicoterapeuta affronterà i temi dell'"**Autodifesa psicologica**" e dei "**Comportamenti adeguati per una buona prevenzione**" e l'Avv. Elena Monticelli, avvocato del Foro di Cremona, affronterà il tema degli "**Aspetti legali relativi a situazioni di aggressione e autodifesa**".

La partecipazione in queste serate non è limitata ai soli iscritti al corso ma è **gratuitamente aperta a tutti coloro che fossero interessati** ad approfondire le tematiche indicate.

INFORMAZIONI: contattare l'istruttore Gaia al nr. 339-7974494