

Corso difesa personale per sole Donne - domenica 7 marzo dalle 9.30 alle 17.00

In occasione della ricorrenza della “ FESTA DELLE DONNE ”, la JAPAN NINJA FEDERATION ITALIA SANTARELLI RYU, organizza un “OPEN DAY “ sulla DIFESA PERSONALE, riservato alle donne di qualsiasi età. Il corso si terrà Domenica 07 Marzo 2010 nella palestra via Erba (dietro al Centro per il Protagonismo Giovanile), in MELZO, dalle ore 9,30 alle ore 12,30 e per chi volesse anche dalle ore 14,00 alle ore 17,00, (durante la pausa sarà possibile mangiare una pizza tutti insieme).

IL CORSO E' COMPLETAMENTE GRATUITO

L'obiettivo primario del corso è quello di fornire una preparazione mentale e fisica, che consenta di evitare i pericoli cui è possibile andare incontro nella vita quotidiana con piccoli accorgimenti comportamentali come: ad es. camminare dal lato opposto al transito dei veicoli; non portare oggetti vistosi e/o di valore; portare la borsetta dal lato opposto alla strada, ecc. E' fondamentale saper valutare l'entità del pericolo per poterlo affrontare. Durante il corso saranno trattati i punti sensibili e le diverse modalità per colpirli, allenandoli con dei colpitori (scudi imbottiti); verranno inoltre allenate poche semplici tecniche, ma di notevole efficacia, come le prese al polso, alla spalla, prese dell'orso, strangolamenti e difesa al suolo. Infine saranno anche affrontate le tecniche che utilizzano oggetti di uso comune, quali: biro, telefonino, chiavi, spray al peperoncino ed altro. Al termine della giornata verranno trattate anche delle nozioni di diritto penale sulla legittima difesa. Al fine di poter meglio organizzare l'evento, è gradita una conferma.

Chiamatemi per chiarimenti o dubbi!!!!

347 4814991 Marco

Marco Comaschi
Jr.Product Manager, Hospitality Solutions
Product Supply & Sourcing, Europe and Africa
Tel: +390399222298
Mob: +39 335 7582713
Fax: +39 039 5300 827
E-mail: Marco.Comaschi@jci.com
Internet: www.johnsoncontrols.it

Johnson Controls
Building Efficiency
Via Piave 6
Lomagna
23871
Italy