

CORSI DI



autodifesa

CORSI IN ROSA DEDICATI E RISERVATI ALLE DONNE

Migliorare la propria autostima attraverso un'attività di movimento che miri al benessere psico-fisico e che faccia sì che l'autodifesa sia trasferibile dalla palestra ad eventuali situazioni di aggressione reale, lontani dallo stereotipo dell'autodifesa intesa come "combattimento".

Corsi **GRATUITI**, tenuti da **operatori sportivi della Uisp** (Unione Italiana Sport Per Tutti) che hanno seguito uno specifico percorso di formazione.

IMPERIA

JUDO CLUB CORSARO

Sede del corso: Via Silorata, 21- Palestra Maggi

INFO: Lucio Garzia – 338 8741468 - judocorsaro@libero.it

INIZIO CORSI: 17 FEBBRAIO 2016 – Presso la “Palestra Maggi”

ORARI: MERCOLEDI' E VENERDI' DALLE 20,15 ALLE 21,15