

Corso di **DIFESA PERSONALE** **METODO KRAV MAGA**



Destinatari: adulti maggiorenni di tutte le età, uomini e donne, non sono richieste esperienze.

Quando: lunedì 27 gennaio (lezione di prova gratuita) + lunedì 3,10,17,24 febbraio + lunedì 3,10,17,24,31 marzo + lunedì 7 aprile, per 10 incontri totali, dalle ore 20:00 alle ore 22:00 (20 ore totali).

Partecipanti: min 10 - max 20

Sede: nel nostro spazio in via Unica Belgiano 2 - 20097 - San Donato Milanese, al 1° piano

Istruttore: Il corso è tenuto da Indovina Pietro regolarmente iscritto al Coni, tesserino tecnico di abilitazione all'insegnamento rilasciato da ente di promozione sportiva OPES. Istruttore dell'ASD formazione difesa krav maga israeliano presente sul territorio da diversi anni in provincia di Milano, Lodi con oltre 10 anni di esperienza in difesa personale, esperto in tecniche di difesa stradale e antiviolenza femminile.

Quota di partecipazione: 100 € per i soci, 120 € per i non soci.

Obiettivo del corso:

prevenire e reagire alle aggressioni con tattiche e tecniche semplici, basate sul sistema israeliano Krav Maga.

Per partecipare al corso **non è necessario avere particolari capacità fisiche**, sono sufficienti vestiti comodi e scarpette da ginnastica.

Prenotazioni: in segreteria, sino ad esaurimento dei posti disponibili:

- cel. 324 5573090, email: polosociale@eni.com