



circolo ricreativo
aziendale FNM

Circolare n. 39

Saronno, 06 marzo 2018

CORSO DI DIFESA PERSONALE



SARONNO

PALESTRA ATHLON

VIA GAUDENZIO FERRARI 21 / B
(A CIRCA 100 METRI DALLA STAZIONE – BINARIO 6/7)

Il CRA FNM organizza un nuovo corso di difesa personale presso la **Palestra ATHLON** a circa 100 metri dall'uscita della stazione di Saronno (binario 6/7).

Il corso inizierà **mercoledì 28 Marzo 2018 dalle ore 19:30 alle ore 20:30** per una durata di **10 lezioni** (10 mercoledì consecutivi), lezioni durante le quali si apprenderanno alcune semplici tecniche per affrontare e gestire un'aggressione di uno più individui:

- Prevenire l'aggressione;
- Posizione più favorevole, vie di fuga, cadute;
- Gestire la distanza, spostamenti e schivate, parate e contrattacco;
- Come e dove colpire, svincoli;
- Leve basi in caso di armi.

IMPARA, PREVIENI...DIFENDITI !!!

Il docente del corso è il maestro Davide Incerti, insegnante IV dan di Shorinji Kempo certificato F.I.S.K. e W.S.K.O. dal 2005, praticante di Shorinji Kempo dal 1989. Oltre che insegnante di difesa personale dal 2005, il maestro Davide Incerti ha esperienza in diversi sport da combattimento, tra cui Sanda e Kick Boxing, ed è segretario Interregionale Comitato Nord della F.I.S.K.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE (comprende utilizzo spogliatoi e servizio doccia)	
SOCI CRA FNM	€ 50
FITeL La tessera FITeL, del costo di € 9,00, ha valore annuale (anno solare) e consente la partecipazione a tutte le iniziative del CRA FNM	€ 70

Il Segretario
(Fabio Monfrecola)

Il Presidente
(Luciano Ghitti)

Circolo Ricreativo Aziendale FNM

Sede Operativa Saronno: via Armando Diaz n.11
tel. 02.8511 2420 - 2403 - 2350 - 2219 - 2216 - fax 02.9604905 - e-mail: crafnm@crafnm.it
Sede Operativa Milano Porta Garibaldi: piazza Freud n.1 - tel. 02 63716290 - 6288



Circolo Ricreativo Aziendale FNM

Cognome Nome CID

Telefono privato (cell.) e-mail

✎ (Riportare anche il nominativo del richiedente se partecipante). n. ... Soci CRA FNM Cognome e Nome

.....

 n. ... Iscritti FITeL Cognome e Nome

.....

PAGAMENTO:**Contanti** *(da versare al momento della prenotazione)***Ruolo paga**

Il modulo di adesione, correttamente compilato e firmato, dovrà pervenire al CRA FNM entro il 23/03/2018 (le rinunce oltre tale data saranno soggette a penale)

e/o fino a esaurimento posti con una delle seguenti modalità:

- ✓ **BREVI MANU:** → SEDI CRA FNM
- ✓ **CORRISPONDENZA INTERNA:** → SEDI CRA FNM
- ✓ **FAX:** → 02.9604905
- ✓ **E-MAIL:** → crafnm@crafnm.it

Data

Firma

Circolo Ricreativo Aziendale FNM

Sede Operativa Saronno: via Armando Diaz n.11
tel. 02.8511 2420 - 2403 - 2350 - 2219 - 2216 - fax 02.9604905 - e-mail: crafnm@crafnm.it
Sede Operativa Milano Porta Garibaldi: piazza Freud n.1 - tel. 02 63716290 - 6288



Circolo Ricreativo Aziendale FNM