



circolo ricreativo
aziendale FNM

Circolare n. 76
Saronno, 01/09/2016

CORSO DI DIFESA PERSONALE



A grande richiesta il CRA FNM organizza un corso di difesa personale presso la palestra Athlon a Saronno in via Gaudenzio Ferrari 21/B a circa 100 metri dalla stazione. (binario 6/7). Il corso inizierà **mercoledì 12 ottobre 2016**, dalle ore 19.30 alle 20.30 e avrà una durata di 10 lezioni. (per dieci mercoledì consecutivi).

ETA' MINIMA 14 ANNI

Descrizione del corso: il corso si propone di dare le basi per affrontare e gestire un'aggressione di uno o più individui.

I punti essenziali del corso sono: 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.

Il docente del corso è il maestro Davide Incerti, insegnante IV dan di Shorinji Kempo certificato F.I.S.K. (Federazione Italiana Shorinji Kempo) e W.S.K.O (World Shorinji Kempo Organization) dal 2005, praticante di Shorinji Kempo dal 1989. Insegnante di difesa personale dal 2005, gode di varie esperienze in sport da combattimento tra cui Sanda e Kick Boxing, inoltre è segretario Interregionale comitato Nord della F.I.S.K.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE		La quota comprende l'utilizzo degli spogliatoi e il servizio doccia.
Soci CRA FNM	€ 50	
Iscritti FITeL La tessera FITeL del costo di 9 euro ha valore annuale (anno solare) e dà diritto a partecipare alle iniziative del CRA FNM.	€ 70	

Il Segretario
(*Giuseppe Gramuglia*)

Il Presidente
(*Luciano Ghitti*)

Circolo Ricreativo Aziendale FNM

Via Armando Diaz, 11 – 21047 Saronno (VA)
Tel. 02.8511.2216 – 2350 – 2403 - 2219 – Fax 02.9604905 – e-mail: crafnm@crafnm.it

