



circolo ricreativo
aziendale FNM

Circolare n. 121
Saronno, 05/12/2016

CORSO DI DIFESA PERSONALE

Palestra Athlon - Saronno



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 **MERCOLEDÍ 25 GENNAIO 2017**, dalle ore 19:30 alle 20:30 e avrà una durata di 10 lezioni (per dieci mercoledì consecutivi).

ETÁ MINIMA 14 ANNI

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

I punti essenziali del corso sono: prevenire l'aggressione, posizione piú 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, il maestro Davide Incerti ha esperienza in diversi 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. 02.8511.2403 - 2350 - 2219 - 2216 - Fax 02.9604905 – e-mail: crafnm@crafnm.it

MODULO DI ADESIONE:

Circolare 121-2016 - “Corso di difesa personale - Saronno” - 2017

Cognome Nome CID

Telefono privato e-mail (anche privata).....

✎ (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 20 gennaio 2017 e/o fino a esaurimento posti con una delle seguenti modalità:

- ✓ **BREVI MANU:** → CRA FNM Saronno - via Armando Diaz, 11
- ✓ **CORRISPONDENZA INTERNA:**
- ✓ **FAX:** → 02.9604905
- ✓ **E-MAIL:** → crafnm@crafnm.it

Data _____

Firma _____