

CORSO DI DIFESA PERSONALE MILANO



A grande richiesta il CRA FNM ripropone un corso di difesa personale presso la **palestra DIVYA CENTER** a **MILANO in Via ORTI,12** a circa 200 metri dalla stazione **P.ta Romana Metro linea 3**.

Il corso di 10 lezioni inizierà **VENERDI 27 SETTEMBRE 2019**, dalle ore 19:00 alle 20:00 e proseguirà nei Venerdì consecutivi. **ETA' MINIMA 14 ANNI – NUMERO MINIMO 4 PARTECIPANTI.**

Tecniche propedeutiche per prevenire, contenere ed eludere l'aggressione, guardie nascoste, posizioni più favorevoli, uso di oggetti comuni per la difesa, vie di fuga, cadute, studio della distanza, spostamenti e schivate, parate e contrattacco, colpi su punti specifici, bloccaggi e leve articolari anche in caso di armi.

Il docente del corso è il **Maestro Lorenzo Milano, Cintura Nera 6°Dan Ju-Jitsu WJJF-WJJKO** (World Ju-Jitsu Federation), Commissario Tecnico nazionale WJJF-WJJKO / Goshindo: difesa personale, Direttore Sportivo internazionale WJJC (World Ju-Jitsu Confederation), Educatore Sociale in Ju-Jitsu UNI EN ISO 9001 IICQ (Istituto Italiano Certificazione Qualità); **Cintura Nera 6°Dan Hapkido** Scuola Hapkido Italia / WAHA (World All Hapkido Association), Commissario Tecnico nazionale e Presidente nazionale Scuola Hapkido Italia / WAHA (World All Hapkido Association). Dottore in Disegno Industriale Politecnico di Milano - **Autore de il libro – "JU JITSU FONDAMENTI Volume 1" – Luni Editrice**

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
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 di Milano Rho Fiorenza: Viale Triboniano 220 – tel. 02 96272388
Sede Operativa Milano Porta Garibaldi: piazza Freud n.1 - tel. 02 63716290 - 6288

I MODULI PARZIALMENTE COMPILATI NON VERRANNO ACCETTATI

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

<u>PAGAMENTO</u>	
Contanti <input type="checkbox"/> (da versare al momento della prenotazione)	Ruolo paga <input type="checkbox"/>
Bonifico <input type="checkbox"/> IBAN IT02 Z 050340169 0000000007699 Intestato a: Circolo Ricreativo Aziendale FNM (Allegare giustificativo di pagamento)	Quota Welfare 3.0 <input type="checkbox"/> 

Il modulo di adesione, correttamente compilato e firmato, dovrà pervenire al CRA FNM entro il 23/09/2019 (le rinunce oltre tale data saranno soggette a penale dell'intera quota) e/o fino a esaurimento con una delle seguenti modalità:

e-Mail: crafnm@crafnm.it - Brevi Manu/Corrispondenza Interna: Sedi CRA FNM

Il/la sottoscritto/a firmando il presente modulo è consapevole che i partecipanti alle iniziative CRA FNM non sono coperti da polizza assicurativa, pertanto l'organizzazione declina ogni responsabilità civile e penale.

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 di Milano Rho Fiorenza: Viale Triboniano 220 – tel. 02 96272388
 Sede Operativa Milano Porta Garibaldi: piazza Freud n.1 - tel. 02 63716290 - 6288

