



circolo ricreativo
aziendale FNM



Circolare n.173
Saronno, 06/11/2018

CORSO DI DIFESA PERSONALE SARONNO



A grande richiesta il CRA FNM ripropone 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 di 10 lezioni inizierà **MERCOLEDÌ 09 GENNAIO 2019**, dalle ore 19.30 alle 20.30 e proseguirà nei mercoledì consecutivi. **ETA' MINIMA 14 ANNI**

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 e 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
(Fabio Monfrecola)

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


Cognome Nome CID
Telefono privato (cell.) e-mail

I MODULI PARZIALMENTE COMPILATI NON VERRANNO ACCETTATI

↳ (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 IT31 Z 05584 01603 000000007699 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 02/01/2019 (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 è informato 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