

# CORSO DI DIFESA PERSONALE SARONNO



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 8 GENNAIO 2020**, dalle ore 19.30 alle 20.30 e proseguirà nei mercoledì consecutivi (età 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

<b>Soci CRA FNM</b>	<b>€ 60</b>
<b>Iscritti FITeL</b> La tessera FITeL del costo di 9 euro ha valore annuale (anno solare) e dà diritto a partecipare alle iniziative del CRA FNM.	<b>€ 85</b>

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](mailto: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

