

ARTI MARZIALI

CORSO DI DIFESA PERSONALE

Obiettivo del corso è quello di dotare gli allievi di strumenti utili per affrontare fisicamente e psicologicamente la realtà che ci circonda in eventuali situazioni di pericolo.

Saranno utilizzate semplici tecniche di base tratte dalle Arti Marziali del Sud-Est asiatico (contenuti e programmi previsti dal Magda Institute di Los Angeles) che correttamente eseguite, con una metodologia di allenamento efficace, possono salvaguardare l'incolumità di chi le applica.

Esercizi di sensibilità e reattività, postura del corpo, sistemi di attacchi e di difesa a mani nude e con oggetti occasionali (borse, magliette, ombrelli), difese tramite leve articolari.

Verranno altresì proposti i valori educativi tipici delle Arti marziali quali, evitare lo scontro se possibile, cercare di ridurre al minimo la violenza, sviluppare la propria capacità di autocontrollo nel rispetto dei diritti altrui.

Il corso è aperto a tutti e non richiede una particolare preparazione fisica.


Per la frequenza ai corsi è obbligatorio il certificato medico di buona salute da consegnare al docente a corso avviato



ARTI MARZIALI							
Corso	Docente	Giorno	Ora	Sede	Euro	Lezioni	Inizio
Difesa personale	Federica Caglio*	Lunedì Giovedì	20-21.30 20.30-21.30	Centro Sport e Benessere	180,00	30	03/10/2011
Difesa personale	Federica Caglio*	Martedì	19.45-21.15	ASD R70	160,00	20	25/10/2011

***FEDERICA CAGLIO** Laureata in Scienze Politiche presso l'Università Statale di Milano, Istruttore di Arti Marziali e Difesa personale presso la K.E.S.A (Kali Escrima Silat Association) di Milano.

SEDI DEI CORSI

CENTRO SPORT E BENESSERE • Via Flavio, Stilicone,41 • Cinecittà •  Lucio sestio

PER LE ISCRIZIONI Centro Sport e Benessere • Responsabile **Massimiliano Resta** • resta@uptersport.it • Tel.0699702866

ASD R 70 • Lungotevere Thaon de Revel,3•Piazza Mancini

PER LE ISCRIZIONI Sede Centrale • Responsabile Silvia Costantini • silvia@uptersport.it • Tel. 0695225428/29