



# CORSO DI AUTODIFESA FEMMINILE



*Corso per ogni età  
alla portata di chiunque!*

**Impara semplici  
ed efficaci tecniche di difesa  
per dire di NO per sempre alla paura!**

**PALESTRA ARCOVEGGIO**

Via di Corticella 180/4 - Tel. 051/375130  
Corsi di 10 lezioni - Sabato ore 14,00 - Inizio 11 ottobre 2008

## Programma del Corso

- LEZIONE N.1** Prevenzione, osservazione e controllo ambientale. Gestione della paura
- LEZIONE N.2 e 3** Tecniche d'autodifesa
- LEZIONE N.4 e 5** Armi femminili e punti vulnerabili. Tecniche al suolo
- LEZIONE N.6 e 7** Colpi, prese, svincoli e immobilizzazioni
- LEZIONE N.8 e 9** Difesa inusuale con armi comuni (penna, cellulare, chiavi, borsa ecc)
- LEZIONE N.10** Prove e simulazione di pericoli, usando tecniche reali di autodifesa

**PREVISTE FINO A 2 LEZIONI DI RECUPERO da concordare con l'istruttore**

Durante le lezioni verrà insegnato, allenato e sviluppato un piano che sia realistico  
adatto alle esigenze e alle abilità individuali.

Non occorre avere particolari doti fisiche per frequentare il corso  
basta essere persone comuni, motivate dal desiderio di prevenzione.

- INIZIO CORSO:** **Sabato 11 ottobre 2008** - ore 14,00 - frequenza monosettimanale
- ISCRIZIONI E COSTO:** Tel. 051/375130 - 80,00 Euro (da versare il primo giorno del corso)
- ISTRUTTORE:** Matteo Bonini 39 anni - Isef, in possesso di brevetti di discipline di autodifesa (cintura nera 1°Dan, Wing chun, Eskrima, Brazilian ju-jitsu )