

CRAL ASL TORINO 1

www.cralaslanitorino.it

Corso di difesa personale

Dal 12 marzo 2013.....

IO PER ME!!

Corso di *Difesa personale* rivolto a tutte le donne....
...e non solo....!!

Nato, pensato ed organizzato per aiutare tutti a reagire prontamente di fronte a possibili casi di aggressione.

Le tecniche di difesa verranno proposte in modo da stimolare l'apprendimento di modalità il più possibile istintive. Con l'approccio personale il partecipante riuscirà a gestire meglio le proprie paure prendendo atto della propria forza e capacità di reazione/risposta.

"IO PER ME" sarà strutturato attraverso 12 incontri (una volta a settimana), tenuti da Stefania Mussino, presso l'A.S.D. JUDO NUBRET, Via Eritrea, 28 Torino al costo di €. 100,00 comprensivi di iscrizione e assicurazione.

Giorni e orari

martedì dalle 18.30 alle 19.30 o mercoledì dalle 20.30 alle 21.30

Per informazioni e/o adesione (entro venerdì 08 Marzo) contattare il numero 3405679440

Per Cral ASL TO 1 riferimento: Silvia Pavese interno 57537