



IPPON ACADEMY A.S.D. PROPONE

CORSO DI DIFESA PERSONALE E PREVENZIONE PER DONNE

DAI 16 ANNI IN POI

Sabbionara, via Vignola 2



MERCOLEDÌ 18.00-19.30

INIZIO MERCOLEDÌ 9 OTTOBRE



Informazioni

Massimiliano 3202771300



UNA INIZIATIVA IN COLLABORAZIONE CON L'ASSESSORE ALLE POLITICHE PER LA FAMIGLIA DEL COMUNE
DI AVIO (TN)



PROGRAMMA

Le lezioni saranno suddivise in:

- **MGA** (Metodo Globale di Autodifesa):
difesa a distanza;
- **JUDO**: *difesa corpo a corpo*

OBIETTIVO

*Acquisizione di tecniche di autodifesa efficaci:
apprendere tecniche pratiche e sicure per
difendersi in situazioni di emergenza. Ciò
aumenterà la sicurezza personale e la capacità
di reagire rapidamente e con decisione in
situazioni potenzialmente pericolose.*

