

COMUNE DI
GOSSOLENGO
SERVIZIO SOCIALE



Circolo
A.N.S.P.I.
SanQuintino - Gossolengo



CORSO BASE DI DIFESA PERSONALE

**Aperto a tutti coloro che abbiano compiuto 16 anni,
con particolare riferimento alle donne**

***N° 8 LEZIONI DA 1 ORA E MEZZA CIASCUNA CON FREQUENZA SETTIMANALE
DA MARZO A MAGGIO 2010***

PRESENTAZIONE E INIZIO CORSO 15 MARZO 2010 ORE 18.30

Gli argomenti trattati saranno:

- **studio e applicazione reale delle tecniche di autodifesa più immediate ed efficaci provenienti dalla tradizione marziale giapponese;**
- **insegnamento del giusto atteggiamento fisico e mentale da tenere in una situazione di forte stress emotivo.**

Quota di iscrizione: 15 euro

LUOGO DI REALIZZAZIONE: LOCALI DELLA PARROCCHIA SAN QUINTINO

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI AL CORSO:

- **COMUNE DI GOSSOLENGO - SERVIZIO SOCIALE ☎ 0523 - 770720/2**