



DIFESA

PERSONALE

**Per giovani e adulti
dai 14 ai 65 anni**



COSA FAREMO DURANTE IL CORSO:

- Preparazione atletica per situazioni di emergenza
- impareremo come **prevenire un'aggressione** e a riconoscerne i segnali premonitori
- apprenderemo **tecniche di difesa personale**
- forniremo informazioni sulla **giurisprudenza della difesa**
- capiremo come **reagisce la nostra mente** nel momento dell'aggressione

PERCHÈ FREQUENTARE UN CORSO DI AUTODIFESA CONTINUATIVO

Per imparare a difendersi non sono sufficienti pochi incontri: il tuo corpo e la tua mente devono avere il tempo di **apprendere le tecniche** e solo con **l'allenamento** e **la pratica** potrai automatizzarle e attuarle nel momento del bisogno, senza farti prendere dal panico.

2 LEZIONI DI PROVA SEMPRE GRATUITE!

VUOI PIÙ INFORMAZIONI?

Chiama il tel. 329 9719288, scrivi a dojo@judoschio.it
o visita il nostro sito **JUDOSCHIO.IT**

QUANDO

Ogni Martedì e Venerdì
dalle h 19.00 alle 20.00

DOVE

Palestra c/o Scuola Elementare
Don Gnocchi
Via Strasseggiare, **SCHIO (VI)**
Entrata da via G.B. Tiepolo

ISTRUTTORE

Maestro Lovato Francesco
5° Dan Istruttore FIJKAM,
1° Dan Aikido, Istruttore MGA

6 PARTECIPANTI

N. minimo iscrizioni per l'attivazione

 **FUJI SAN**
Judo Schio

JUDO

dagli 11
ai 15 anni

GIOVANI

PROGRAMMA JUDO GIOVANI

Preparazione atletica,
pre-acrobatica,
tecnica del judo,
preparazione al
combattimento e agonismo

PROGRAMMA JUDO ADULTI

Preparazione fisica,
tecnica di judo,
modulo kata,
combattimento e agonismo



QUANDO

Martedì, Giovedì e Venerdì
dalle h 19.00 alle 20.30

DOVE

Palestra c/o Scuola Elementare
Don Gnocchi
Via Strasseggiare, **SCHIO (VI)**
Entrata da via G.B. Tiepolo

COSTO

50€ iscrizione + 50€ al mese

**2 LEZIONI DI PROVA
SEMPRE GRATUITE!**

6 PARTECIPANTI

N. minimo iscrizioni per
l'attivazione

ALLENATORE JUDO GIOVANI

Maestro Fabris Davide
3° Dan, Allenatore FIJLKAM

ALLENATORE JUDO ADULTI

Maestro Massimo Pettinà
5° Dan, 1° Dan Aikido,
Maestro FIJLKAM

JUDO

ADULTI

a partire dai 16 anni

VOUOI PIÙ INFORMAZIONI?

Chiama il tel. 329 9719288, scrivi a dojo@judoschio.it
o visita il nostro sito **JUDOSCHIO.IT**



FUJI SAN
Judo Schio