



ORGANIZZA IN COLLABORAZIONE CON



CORSO DI AUTODIFESA

PER RAGAZZI/E
NATI DAL 2005 AL 2012



CORSO FINALIZZATO ALL'ACQUISIZIONE DELLE TECNICHE DI BASE PER UNA PRIMA EFFICACE AZIONE DI DIFESA PERSONALE, DALLA VIOLENZA FISICA. ALLENAMENTO PER AFFRONTARE E GESTIRE PSICOLOGICAMENTE E FISICAMENTE LE SITUAZIONI DI PERICOLO TRAMITE LA **PREVENZIONE** E LA **REAZIONE** ALLO SCOPO DI FORMARE UNA PROPRIA MENTALITÀ DIFENSIVA GRAZIE ALLA MAGGIOR CONSAPEVOLEZZA, AUTOSTIMA, DETERMINAZIONE E CONTROLLO DELLE EMOTIVITÀ. IL CORSO SARÀ TENUTO DA PERSONALE TECNICO ABILITATO DEL TEAM "BOXE MADONE".

4 INCONTRI DI UN'ORA CIASCUNO:

2 INCONTRI MASCHI E FEMMINE INSIEME = **26 OTTOBRE E 2 NOVEMBRE**

1 INCONTRO SOLO PER MASCHI = **9 NOVEMBRE**

1 INCONTRO SOLO PER FEMMINE = **16 NOVEMBRE**

IL CORSO SI SVOLGERA' PRESSO IL VECCHIO ORATORIO DI MADONE ALLE ORE 20:30

COSTO COMPLESSIVO € 15,00 A RAGAZZO/A

PAGAMENTO ANTICIPATO TRAMITE BONIFICO BANCARIO O CONTANTI

ISCRIZIONE OBBLIGATORIA AL SEGUENTE LINK ENTRO IL 15.10.2023

[HTTPS://FORMS.GLE/KCYH9HB3BDTD2K7N7](https://forms.gle/KCYH9HB3BDTD2K7N7)

per informazioni scrivere a: age.madone@gmail.com