

CORSO DI AUTODIFESA PERSONALE

Teoria e pratica per neutralizzare aggressioni e tentativi di violenza

Prevenire un'aggressione o una violenza sessuale non è una questione di forza fisica:

occorrono lucidità, sangue freddo, fiducia nelle proprie forze e conoscenza di poche e precise tecniche.

Tutte cose che si imparano e con l'aiuto dei nostri maestri saranno a voi insegnate!

LEZIONE DIMOSTRATIVA



LUNEDI' 1 FEBBRAIO ore 18.45



Posti limitati

Per info e prenotazioni

Palestra Club Ling 02-89055860

Via Cagnola 9 - Arco della Pace

P.T. Eleonora 347-0051267