



COMUNE DI SAN ZENONE DEGLI EZZELINI

Assessorato allo Sport

in collaborazione con



**ASD SAN ZENONE
KARATE**

organizzano

CORSO DI DIFESA PERSONALE PER DONNE



Lo scopo del corso è principalmente quello di aumentare e di migliorare la fiducia in sé stessi e di prepararsi ad affrontare situazioni di stress relative al senso di insicurezza e inadeguatezza attraverso tecniche ed esercizi, fisici e mentali appositamente mirati e specifici, in grado di trasformare eventuali paure nella consapevolezza del pericolo e nella riuscita ad affrontare tali situazioni

dal 14 Ottobre 2014

**tutti i Martedì dalle 20,00 alle 21,00
per n. 10 lezioni**



**IL CORSO SI SVOLGERA' AL CENTRO POLIVALENTE "LA ROGGIA" DI VIA
CAZOCCO 10 E COSTERA' 15 € A PERSONA COMPRENSIVO DI
ISCRIZIONE LIBERTAS E ASSICURAZIONE.**

LE ISCRIZIONI SONO LIMITATE AD UN MASSIMO DI 20 PERSONE.

PER INFO:

MAESTRO BARALDO MAURO cel. 329.7457915

ROMEO GAZZOLA cel. 339.8418841