

# DIFESA PERSONALE



**PREPARATI A OGNI EVENIENZA**

**PRIMA LEZIONE DI PROVA GRATUITA**

# **7IFESA PERSONALE**

## **COS'È**

Il corso consentirà di acquisire una preparazione fisica di base, tecniche di caduta per subire meno danni possibili in caso di spinte o atterramenti, tecniche di pugni, calci, leve, proiezioni e tecniche di corpo a corpo

## **PERCHÈ**

Il corso mira a insegnare e applicare il giusto atteggiamento mentale e corporeo in caso di aggressione. Strutturato per fornire capacità tecniche di difesa, così come la prevenzione di situazioni di rischio, partendo dall'osservazione del contesto e dell'ambiente circostante.

## **DOVE**

Eracle Sports Center,  
Via Fittavolo, 2.  
San Fermo della Battaglia (CO)

Gli allenamenti si  
svolgeranno in Sala Fuoco.

## **INFO!**

Richiedi maggiori informazioni sul corso e sulle modalità di partecipazione presso la Reception Eracle Sports Center, chiamandoci al numero **031.535097** o inviandoci una mail all'indirizzo:  
**[info@eraclesportscenter.it](mailto:info@eraclesportscenter.it)**