



DOVE SI TERRANNO I CORSI

Le lezioni tecniche verranno effettuate presso la palestra dell'Istituto d'Arte Modigliani - via Caimi, 5 - Giussano;

INFO E SEGRETERIA CORSI

A.S.D. A.ACSO, Giussano
CAP. 20034, (MB)

Tel. 338.9656354 - 393.0039383

Sito internet:

www.federazioneitalianamuaythai.com

CORSO DI DIFESA PERSONALE



Promosso dall' **A.S.D. AACSO**
Con il patrocinio



'NELLA SEMPLICITÀ RISIEDA L'EFFICACIA'

L'obiettivo dei seminari è insegnare ad usare la mente ed il corpo nell'applicazione delle tecniche più adatte per salvaguardare la propria incolumità in relazione all'ambiente e alle condizioni in cui si subisce un'aggressione. Si insegnerà ad utilizzare tutte le parti del corpo come arma di difesa, applicando le tecniche più efficaci e adatte alla propria struttura fisica.

Il programma affronterà ogni aspetto della sicurezza. **L'arma numero uno è quella che permette di evitare l'aggressione: ovvero la prevenzione.**

L'allieva imparerà quindi a sviluppare una mentalità difensiva che porterà con sé per tutto il resto della vita.

Elementi di:

- **PSICOLOGIA DEL CONFRONTO,**
- **ETOLOGIA**
- **PROSSEMICA**

completeranno ed arricchiranno il programma.

STRUTTURA DEL CORSO

Il corso vedrà l'alternarsi di fasi pratiche e teoriche, durante le quali con le allieve si analizzeranno e discuteranno le dispense distribuite durante le lezioni.

E' previsto un totale di 8 lezioni volte all'apprendimento di una mentalità preventiva e difensiva.

ORARI DELLE LEZIONI

Lunedì sera dalle ore 19.30 alle 21.00 secondo il seguente calendario:

Inizio corso lunedì **23 gennaio 2012.**

Calendario lezioni tecniche e teoriche: 23 e 30 gennaio, 6, 13, 20 e 27 febbraio, 5 e 12 marzo.

Fine corso lunedì **12 marzo 2012.**

Il corso avrà una seconda edizione nei mesi aprile e maggio.

ABBIGLIAMENTO

Per la frequenza del corso è consigliato un abbigliamento pratico, quale tuta/pantaloncini, maglietta/canottiera e scarpe da ginnastica.

Si raccomanda inoltre di evitare di indossare: orologi, anelli, orecchini, bracciali, collane e quant'altro possa accidentalmente ferire voi o il vostro compagno.

COSTI

Il costo del corso è di 60 EURO (comprensivo delle 8 lezioni pratiche e del materiale didattico) più costo per assicurazione sportiva.

Pre-iscrizione obbligatoria presso la palestra dell'istituto d'Arte Modigliani tutti i martedì e giovedì dalle 19.30 alle 21.30.