

AUTODIFESA

**IL GIORNO 13/10 LEZIONE DIMOSTRATIVA
APERTA A TUTTI ORE 19 - 20**

**INIZIOCORSO-DI-PROVA-DAL-15/10-AL-15/11-(8.LEZ)
CONOSCENZA DELLE REALTA' DELL'AUTODIFESA, ALCUNE
TECNICHE DI BASE DI DIFESA E DI CONTRATTACCO GENERALI
E L'APPRENDIMENTO DI ALCUNI SISTEMI DI LIBERAZIONE E
BLOCCAGGIO, SEMPLICI. RILASCIO ATTESTATO DI
PARTECIPAZIONE.**

**CORSO PER IL CONSEGUIMENTO DEL PRIMO
LIVELLO (CINT. GIALLA) DI "GOSHIN.DO" (AUTODIFESA).
(14 LEZZ.)**

**RIPETIZIONE E SVILUPPO DELLE TECNICHE APPRESE AL
PRIMO CORSO ESECUZIONE DI ESERCIZI DI ORIENTAMENTO E
DI REAZIONE**

**APPROFONDIMENTO DEI SISTEMI DI LIBERAZIONE E
BLOCCAGGIO CON APPLICAZIONI GUIDATE.**

**VALUTAZIONE FINALE PER IL CONSEGUIMENTO DEL
GRADO. I CORSI NON SONO OBBLIGATORIAMENTE
CONSEGUTIVI (ANCHE SE CONSIGLIATO).**

**I PARTECIPANTI A QUALSIASI CORSO O ALLA
LEZIONE DIMOSTRATIVA DOVRANNO PORTARE
TUTA GINNICA + CIABATTE (OBBLIGATORIO)**

**PER LA PARTECIPAZIONE AI CORSI -
CERTIFICATO MEDICO**

(SANA E ROB. COST. PER ATTIVITA' DILETTANTISTI.)

ETA' MINIMA DI PARTECIPAZIONE 16 ANNI.

**PER ULTERIORI INFORMAZIONI-ANDREA-3492651605
SEGRETERIA - 055/332700**

C.S. FIRENZE.

V. DEL FOSSO MACINATE 13 (VELODROMO GASCINE)