A Cori (LT) 'Rosa è Forte'

Autore : Redazione

Data : 17 Ottobre 2019



Al via XI edizione del corso gratuito di autodifesa per sole donne dell'ASD Fight Club Body Center Frasca Academy. Iscrizioni aperte fino al 30 ottobre

Riceviamo e pubblichiamo.

C'è tempo fino al 30 ottobre per iscriversi al corso gratuito di autodifesa personale *'Rosa è Forte'*, giunto alla sua undicesima edizione, organizzato dall'A.S.D. Fight Club Body Center Frasca Academy, in collaborazione con l'Organizzazione per l'Educazione allo Sport OPES Italia - Latina e il patrocinio della Provincia di Latina e del Comune di Cori (LT).

Le 20 donne iscritte impareranno a difendersi da aggressioni di vario genere, guidate da maestri ed istruttori qualificati e riconosciuti dal CONI e dalla Federazione WTKA Italia.

Le lezioni si svolgeranno ogni sabato, dalle 10:00 alle 12:00, a partire dal 2 novembre, presso la Palestra 'Il Tempio delle Arti Marziali'. Al termine delle ore teorico - pratiche previste le partecipanti riceveranno l'attestato di frequenza WTKA Fight Club riconosciuto a livello regionale.

L'iniziativa si contraddistingue per il carattere innovativo e la dinamica naturale con cui si svolge, trasmettendo alle praticanti i fondamentali della disciplina del sapersi difendere col corpo e con la mente, senza necessità di possedere alcuna preparazione atletica e fisica di base. L’obiettivo è imparare a difendersi con qualsiasi cosa a disposizione, conoscere la difesa verbale, prevenire le situazioni di rischio. Le allieve saranno poste di fronte a simulazioni reali di pericolo. Si punterà molto sull'equilibrio e la coordinazione dei movimenti per poter agire efficacemente.

Contatti per iscrizioni:
338-3615401 - 06-9677752