



Corso di : ***DIFESA***
PERSONALE
“da STRADA”

(il nuovo corso di difesa: veloce, pratico, istintivo)

Percorso teorico: nozioni di prevenzione e aspetti legali
= atteggiamenti utili da tenere negli ambienti quotidiani =
= aggressioni verbali = tecniche psicologiche di dissuasione.

Percorso pratico: simulazioni di prese e di strangolamento
= strategie per la difesa in auto e in strada contro furti e scippi =
= difesa a terra da attacchi di uno o più aggressori =
= impiego di oggetti occasionali da usare come strumenti difensivi.

Il corso si tiene nel SALONE
in **Via Duranti, 8** a BORGONATO C.F.
(BS)

Tutti i **VENERDI** sera dalle ore **20,30** alle **22,00**
dal **28/9/2018** al **2/11/2018**

docente: **M^o. DOMENICO MANENTI**
informazioni al: **347 3587707**

iscrizioni: **ma.domenic@alice.it**

aperto a: **DONNE -UOMINI-RAGAZZE / I**



verrà insegnato l'uso del PEPPER SPRAY
(arma legale - DM 103 del 12/5/2011)