



# CORSO DI AUTODIFESA FEMMINILE



Comune di Bologna  
Quartiere Navile



**Corso per ogni età  
alla portata di chiunque!**

**Impara semplici  
ed efficaci tecniche di difesa  
per dire di NO per sempre alla paura!**

## PALESTRA ARCOVEGGIO

**Via di Corticella 180/4 - Tel. 051/375130**

**Corso di 10 lezioni - Sabato ore 13,45 - Inizio 31 gennaio 2009**

## Programma del Corso

- LEZIONE N.1** Prevenzione, osservazione e controllo ambientale. Gestione della paura
- LEZIONE N.2 e 3** Prese e colpi
- LEZIONE N.4 e 5** Svincoli e immobilizzazioni.
- LEZIONE N.6 e 7** Armi femminili e punti vulnerabili. Tecniche al suolo.
- LEZIONE N.8** Difesa inusuale con armi comuni (penna, cellulare, chiavi, borsa ecc)
- LEZIONE N.9 e 10** Prove e simulazioni di pericoli, usando tecniche reali di autodifesa

**PREVISTE FINO A 2 LEZIONI DI RECUPERO aperte a tutte, da concordare con l'istruttore**

**Durante le lezioni verrà insegnato, allenato e sviluppato un piano che sia realistico  
adatto alle esigenze e alle abilità individuali.**

**Non occorre avere particolari doti fisiche per frequentare il corso  
basta essere persone comuni, motivate dal desiderio di prevenzione**

- INIZIO CORSO:** **Sabato 31 gennaio 2009** - ore 13,45 - frequenza monosettimanale
- ISCRIZIONI E COSTO:** Tel. 051/375130 - 80,00 Euro (da versare il primo giorno del corso)
- ISTRUTTORE:** Matteo Bonini 39 anni - Isef, in possesso di brevetti di discipline di autodifesa (cintura nera 1°Dan Judo, Wing chun, Eskrima, Brazilian ju-jitsu )