



365 GIORNI...

DONNA

prevenzione e formazione



<https://u.nu/e6nas>

ISCRIVITI!

CORSI PER L'AUTODIFESA PERSONALE

TERAMO
GIARDINI PANNELLA

sabato 22 MAGGIO
h 15-18

domenica 23 MAGGIO
h 9-12

domenica 30 MAGGIO
h 9-12

MARTINSICURO
GIARDINI DELL'ANFITEATRO

sabato 5 GIUGNO
h 15-18

domenica 6 GIUGNO
h 9-12

domenica 13 GIUGNO
h 9-12

PINETO
GIARDINI TORRE DEL CERRANO

sabato 19 GIUGNO
h 15-18

domenica 20 GIUGNO
h 9-12

domenica 27 GIUGNO
h 9-12

*Il corso prevede 3 incontri della durata di 3 ore circa;
si potrà optare per una sola località.*

MASSIMO 30 PERSONE PER OGNI LABORATORIO.

Ogni incontro verrà così articolato:

- attivazione motoria;
- esercizi propedeutici alle tecniche di difesa personale;
- esercizi specifici utili per i riflessi automatici e volontari;
- pratica delle tecniche di difesa personale.

INFO?

347.8114712

334.8140235

365GIORNIDONNA@GMAIL.COM