



**SPORTELLO
DONNA**

Corsi di **AUTODIFESA** Gratuiti

*“Una buona autodifesa
nasce dall’addestramento
ad un attacco che si sceglierà
di non sferrare
se non per difesa.”*

Istruttore

Claudia Scialabba Ottone



Per Info e Iscrizioni **3493679973 - 3427508911**
SPORTELLO DONNA - Strada Genova 62 Moncalieri

PROGRAMMA

Corsi di **AUTODIFESA**

TUTTI I LUNEDI' E MERCOLEDI' DALLE 20 ALLE 21



1° | 2° lez. TECNICHE DI BASE

Come parare un colpo, schivare, vari tipi di calci, pugni, leve e ginocchiate. Tecniche miste di Karate, Thai Boxe e Krav Maga.

3° lez. DIFESA PSICOLOGICA

Come prevenire ed evitare le colluttazioni già dai primi segnali.

4° lez. SCIPPO

Approccio psicologico e tecniche di protezione e autodifesa.

5° lez. RAPIMENTO BAMBINO

Approccio psicologico e tecniche di protezione e autodifesa.

6° lez. ATTACCO ALLE SPALLE

Tecniche di autodifesa.

7° lez. DIFESA DA TERRA

Tecniche di autodifesa.

8° lez. ARMI IMPROVVISATE

Qualsiasi cosa può diventare un'arma letale (ombrello, borsa, chiavi, ecc.)

9° lez. ATTACCO DA BRANCO

Approccio psicologico e tecniche di autodifesa.

10° lez. STUPRO

Vietato ai minori di 13 anni.

11° lez. VIOLENZA DOMESTICA

Vietato ai minori di 13 anni.

12° lez. AUTODIFESA DA ARMI

Difendersi da attacchi con bottiglia, bastone, siringa, pistola, ecc. Approccio psicologico e tecniche di autodifesa.

LEZIONE DIVERSIFICATA

AUTODIFESA CONTRO IL BULLISMO

Dai 6 ai 16 anni.

Presso la palestra della Scuola Media Principessa Clotilde in Via Bertero 2 a Moncalieri.

Programma suddiviso in 12 lezioni (24 appuntamenti).

Ogni lezione del Lunedì verrà replicata il Mercoledì successivo con la possibilità di partecipare ad entrambe.

Abbigliamento comodo, scarpe da ginnastica, portare un foulard.