

"LE CIMINIERE"



CORSO DI DIFESA FEMMINILE



il corso si svolgerà
presso il Circolo Arci Le Ciminiere - Via Del
Cemento 25 Ca' De Caroli - Scandiano (RE)

5 Lezioni pratiche e teoriche
Ogni giovedì dalle 19 alle 20,30
a partire da Giovedì 26 Febbraio

Istruttore: CRISTIAN PLACUCCI

Corso adatto a tutte le ragazze e donne dai 14 anni in su

Argomenti principali:

- Prevenzione e gestione delle emozioni e dello stress
- Uso di dispositivi di difesa
- Linguaggio non verbale (postura, atteggiamenti, ...)
- Analisi possibili scenari con prove pratiche di difesa

COSTO: 50 € a persona

ISCRIZIONI
ENTRO
15 FEBBRAIO

Riservato ai soci ARCI

 351 571 5260

 circololeciminieri@gmail.com

