



Associazione Sportiva Dilettantistica CONCOREZZO

ORGANIZZA UN CORSO DI
AUTODIFESA
PER DONNE

CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI CONCOREZZO



M° SEVERINO COLOMBO C.N. 6° DAN

PROGRAMMA PER 10 LEZIONI

Studio delle tecniche di mano e di piede finalizzate ai punti vitali,
completate da prese e proiezioni

IL CORSO SI TERRÀ IL SABATO MATTINA

Dalle ore 10:00 alle 11:00 oppure dalle ore 11:00 alle 12:00

Le iscrizioni si ricevono presso la palestra di via Marconi
il giovedì e lunedì dalle ore 19:15 alle ore 20:15

INIZIO CORSO SABATO 20 FEBBRAIO 2010 (ritrovo ore 9:45)

PER INFORMAZIONI: TEL. 039.511876 - 338.2870007