



COMUNE DI SAN ZENONE DEGLI EZZELINI

Assessorato allo Sport

in collaborazione con



Scuola di Danza
Elena e Lucia Pegorari



ASD SAN ZENONE
KARATE

organizzano

CORSO DI DIFESA PERSONALE PER DONNE



Lo scopo del corso è principalmente quello di aumentare e di migliorare la fiducia in sé stessi e di prepararsi ad affrontare situazioni di stress relative al senso di insicurezza e inadeguatezza attraverso tecniche ed esercizi, fisici e mentali appositamente mirati e specifici, in grado di trasformare eventuali paure nella consapevolezza del pericolo e nella riuscita ad affrontare tali situazioni

dal 07 Ottobre 2013

tutti i Lunedì dalle 21,00 alle 22,00

per n. 10 lezioni



IL CORSO SI SVOLGERA' NELLA SCUOLA DI DANZA ELENA E LUCIA PEGORARI DI VIA PEROSI E COSTERA' 15 € A PERSONA COMPRESIVO DI ISCRIZIONE LIBERTAS E ASSICURAZIONE.

LE ISCRIZIONI SONO LIMITATE AD UN MASSIMO DI 20 PERSONE.

PER INFO:

MAESTRO BARALDO MAURO cel. 329.7457915

SCUOLA DI DANZA ELENA E LUCIA PEGORARI

tel. 0423.969777 cell. 333.4853857 – 333.6361435