



MODENA GOLF & COUNTRY CLUB

## Il Modena Golf & Country Club in collaborazione con il T.A.U. organizza un corso di difesa personale di 6 lezioni

*Sei sicuro di essere sicuro?*

**Tutti i giovedì sera dal 24 settembre al 29 ottobre 2015**

**Dalle 20.00 alle 21.30 presso il Modena Golf**

- Per fronteggiare la violenza, una disciplina in voga insegna dinamiche di autodifesa.
- L'obiettivo è permettere di agire velocemente per bloccare l'attacco, con meno lesioni possibili.
- Insegna a soccorrere gli altri, senza mettersi in pericolo.
- Una pratica utile, accessibile a tutti.
- Nel momento in cui le aggressioni non sono un segreto e una cosa rara sentirne parlare, **uomini e donne** vogliono imparare a difendersi, per essere reattivi in caso di attacco.
- L'obiettivo ? Preservare l'integrità fisica utilizzando, le proprie capacità, gli istinti e prendendo confidenza con i propri limiti. Vincere la paura.

**Per ogni ulteriore necessità o informazioni contattare:**

**Segreteria del Circolo 059/553482**

**oppure**

**Segreteria del corso Daniela Dallari cell.335/331105 [daniela.dallari@gmail.com](mailto:daniela.dallari@gmail.com)**