

# CORSO DIFESA PERSONALE

Ogni donna ha non solo il diritto ma il dovere verso se stessa di difendersi da chi vuole usarle violenza. Di qualunque tipo essa sia.

Con il patrocinio del  
Comune di Passignano di Prato



Riservato  
alle

**DONNE**



**10  
INCONTRI**

Ogni VENERDI'  
dalle 20:00  
alle 21:00

**Palestra Istituto ENAIP**  
Viale Leonardo da Vinci 27  
Passignano di Prato (Ud)



Il corso di difesa personale femminile "SECURITY WOMAN", non è un corso di Arti Marziali e il lavoro fisico è stato studiato per poter essere affrontato senza difficoltà da chiunque, indipendentemente dall'età, grado di allenamento, struttura fisica.

Il corso ha una durata di 10 incontri settimanali da 1 ora cadauno.

Lo strumento di difesa principe è quello che permette di evitare l'aggressione: la prevenzione. I principi guida del programma "Security Woman" sono la prevenzione, la determinazione a non essere una vittima, l'immediatezza e la semplicità della reazione.

Le fasi pratiche sono alternate a fasi teoriche, in cui si analizzano e discutono le dispense che vengono distribuite durante le lezioni. Il corso garantisce la massima serietà e il rispetto della privacy di tutte le partecipanti. All'interno del corso, può essere previsto un incontro con altri esperti del settore.

**PER MAGGIORI INFORMAZIONI CONTATTA:**

info@shaolinquan.it  
328/8787067



**Scuola Kung Fu**  
**Shaolin ch'Uan**