

CORSO DI DIFESA PERSONALE MILANO



A grande richiesta il CRA FNM ripropone un CORSO di DIFESA PERSONALE presso la **palestra DIVYA CENTER** a **MILANO** in **Via ORTI,12** a circa 200 metri dalla stazione P.ta Romana Metro linea 3.

Il corso di **10 lezioni** inizierà **VENERDI 7 OTTOBRE 2022**, dalle ore 19:30 alle 20:30 e proseguirà nei Venerdì consecutivi. **ETA' MINIMA 14 ANNI – NUMERO MINIMO 6 PARTECIPANTI.**

Tecniche propedeutiche per prevenire, contenere ed eludere l'aggressione, guardie nascoste, posizioni più favorevoli, uso di oggetti comuni per la difesa, vie di fuga, cadute, studio della distanza, spostamenti e schivate, parate e contrattacco, colpi su punti specifici, bloccaggi e leve articolari anche in caso di armi.

Il docente del corso è il Maestro Lorenzo Milano, Cintura Nera 6°Dan Ju-Jitsu WJJF-WJJKO, Commissario Tecnico Nazionale WJJF-WJJKO/Goshindo: difesa personale; Direttore Sportivo internazionale World Ju-Jitsu Confederation, Educatore Sociale in Ju-Jitsu UNI EN ISO 9001 Istituto Italiano Certificazione Qualità; Maestro-Istruttore di Ju Jitsu 7°Livello European Qualifications Framework. Cintura Nera 6°Dan Hapkido, Commissario Tecnico nazionale Scuola Hapkido Italia; Referente nazionale stile Hapkido in Fijlkam (Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali) FSN-CONI. Autore del libro "JU JITSU FONDAMENTI Volume 1" Luni Editrice – Coautore del libro "IL MIO AMICO SAMURAI" Mursia Editrice – Autore del libro "HAPKIDO L'ARTE ELUSIVA Volume 1" Luni Editrice. Dottore in Disegno Industriale Politecnico di Milano. Autore e produttore di ORIENTETV, nuovo format televisivo italiano sulla cultura orientale. Cavaliere dello Sport Ordine Nazionale Cavaliere dello Sport.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE		
Soci CRA FNM	€ 55	La quota comprende l'utilizzo degli spogliatoi e il servizio doccia.
Iscritti FITeL La tessera FITeL del costo di 7 euro ha valore annuale (anno solare) e dà diritto a partecipare alle iniziative del CRA FNM.	€ 75	

Il Segretario
Fabio Monfrecola

Il Presidente
Luciano Ghitti

Cognome Nome CID

Telefono privato (cell.) e-mail

↳ (Riportare anche il nominativo del richiedente se partecipante).

I MODULI PARZIALMENTE COMPILATI NON VERRANNO ACCETTATI

n. ... Soci CRA FNM Cognome e Nome

n. ... Iscritti FITeL Cognome e Nome

PAGAMENTO	
Contanti <input type="checkbox"/> (da versare al momento della prenotazione)	Ruolo paga <input type="checkbox"/>
Bonifico <input type="checkbox"/> IBAN IT02 Z 050340169 0000000007699 Intestato a: Circolo Ricreativo Aziendale FNM (Allegare giustificativo di pagamento)	Quota Welfare 3.0 <input type="checkbox"/> 

Il modulo di adesione, correttamente compilato e firmato, dovrà pervenire al CRA FNM entro il 30/09/2022 (le rinunce oltre tale data saranno soggette a penale dell'intera quota) e/o fino a esaurimento con una delle seguenti modalità:

e-Mail: crafnm@crafnm.it - Brevi Manu/Corrispondenza Interna: Sedi CRA FNM

- ✓ Il/la sottoscritto/a, firmando il presente modulo, è consapevole che i partecipanti alle iniziative CRA FNM non sono coperti da polizza assicurativa, pertanto l'organizzazione declina ogni responsabilità civile e penale.
- ✓ Autorizza inoltre la realizzazione e l'utilizzo di fotografie, video o altri materiali audiovisivi effettuati durante l'evento.
- ✓ Tutti gli iscritti dovranno rispettare le regole e le ordinanze ministeriali Covid vigenti per partecipare all'iniziativa.

Data

Firma