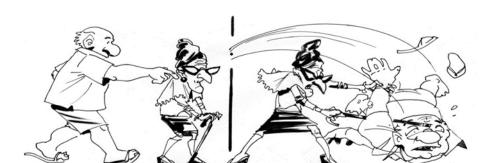


## CORSO DI DIFESA PERSONALE





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 <u>10 lezioni</u> 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 PARTECIPAZIO	NE	
Soci CRA FNM	€ 55	La guota
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	comprende l'utilizzo degli spogliatoi e il servizio doccia.

Il Segretario
Fabio Monfrecola

Il Presidente Luciano Ghitti

Data

₽ (Riportare anche	e il nominativo del richiedente se partecipante).
I MODULI PARZIAI	MENTE COMPILATI NON VERRANNO ACCETTATI
Soci CRA FNM	Cognome e Nome
Iscritti FITeL	Cognome e Nome
	<u>PAGAMENTO</u>
Contanti □ (da versare al momento della prenotazio	<sub>ne)</sub> Ruolo paga  □
	Quota Welfare 3.0 □
Bonifico □	
Bonifico □ IBAN IT02 Z 050340169 0000 Intestato a: Circolo Ricreativo A (Allegare giustificativo di p	0000007699 Aziendale FNM
IBAN IT02 Z 050340169 0000 Intestato a: Circolo Ricreativo di p  (Allegare giustificativo di p  Il modulo di adesione, correentro il 30/09/2022 (le rinunci	0000007699 Aziendale FNM

Firma