



**POLISPORTIVA SAN LUIGI CREMA
e KICK BOXING FIGHTER CREMA**
organizzano

PROGETTO

"DONNA SICURA"

**Una vera "Scuola di antiaggressione" aperta a tutte le donne e le ragazze,
anche e soprattutto coloro che non hanno mai praticato sport!**

Istruttori qualificati di krav maga (autodifesa) ed esperti marzialisti,
psicologi, esperti legali per una difesa a 360°!

Imparare a difendersi è importante, oggi più che mai!

Ciclo di 7 (sette) lezioni,
TUTTI I MARTEDÌ
dal 14 gennaio 2014
dalle ore 20.00 alle ore 22.00,
presso le palestre del
Centro "San Luigi",
in via Bottesini, 4, a Crema (CR)

PARTE TEORICA:
psicologia dell'aggressore e dell'agredito,
i segnali del linguaggio del corpo;
nozioni legali sulla legittima difesa, ...

PARTE PRATICA:
difesa da strangolamenti,
prese per i capelli,
utilizzo dello spray al peperoncino
e molto altro!!!

Per informazioni e iscrizioni:

Daniele 3388169181
Dalmazio 3391385545
Fabio 3280516968