

# DIFENDERSI OGGI



## CORSO PER ADULTI DI DIFESA PERSONALE

Organizzato da: Ju-Jitsu Club Giubiasco

Via Saleggi 33, 6512 Giubiasco

info@ju-jitsu-giubiasco.ch - www.ju-jitsu-giubiasco.ch

Grazie alla buona riuscita e all'interesse riscontrato nella scorsa edizione anche quest'anno il Ju-Jitsu Club Giubiasco ripropone un corso di difesa personale.



### SCOPO

Imparare a difendersi contando sulle proprie capacità, apprendendo ed esercitando principi e tecniche semplici, efficaci e con alto effetto dissuasivo, applicabili in situazioni di pericolo per neutralizzare vari tipi di minaccia e di aggressione rivolti alla persona.



### CONTENUTO

Scoperta, consapevolezza e uso ottimale della propria forza e di quella dell'avversario, utilizzandola a proprio vantaggio. Conoscenza del pericolo: ricerca della giusta tecnica e impiego ottimale della propria energia nell'applicarla.



### DURATA E INIZIO

Durata: 10 lezioni di circa un'ora e mezza al costo complessivo di Fr. 100.00

Inizio: ogni mercoledì a partire dal 12 settembre 2012, dalle ore 19:00 alle ore 20:30 circa

Luogo: Via Saleggi 33, 6512 Giubiasco  
(vicino al Garage Della Santa)

### ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Iscrizioni possibili fino all'ultimo istante:

091 826 13 60 (orari d'ufficio)

info@ju-jitsu-giubiasco.ch (indicare un recapito e le proprie generalità)

www.ju-jitsu-giubiasco.ch