

Parità e Pari Opportunità

# Corso di **AUTODIFESA** per tutti\*

**2 Marzo - 25 Maggio 2015**  
tutti i **Lunedì** dalle ore **19,30** alle **21,00**  
presso la palestra della scuola primaria di **Faidana**

Il metodo globale di autodifesa Fijlkam è stato studiato da un gruppo di lavoro formato da autorevoli tecnici provenienti dalle principali discipline che compongono la Fijlkam: judo, lotta, karate e arti marziali. Ciascuna di esse ha contribuito, con l'apporto delle dirette esperienze sportive e didattiche, alla codificazione di un metodo che corre trasversalmente tutte le discipline federali. **Un metodo costituito esclusivamente sulla capacità di controllare l'aggressore e sulla difesa.**

Parteciperanno alle lezioni l'**Avv. Erika Farina**, che entrerà nel merito del concetto di "difesa", e la **psicologa Dott.ssa Michela Rampini**, che analizzerà i risvolti psicologici legati al tema dell'aggressione.



Il corso è **gratuito**, per iscriversi basta compilare il modulo di iscrizione e versare la quota assicurativa di 15,00 euro.

**Iscrizioni** aperte ogni martedì e giovedì dalle ore 18,30 alle ore 19,30 presso la palestra di Faidana in via Moretto, 13.

\* dai 18 anni

Per maggiori informazioni contattare Karate Lumezzane 030 8970702.

Comune di Lumezzane

