

Grazie al supporto di :

Patrocinato dal Comune di Loiano



FIDUKAM
Commissione Nazionale
Difesa Personale /M.G.A. FIDUKAM

CORSO GRATUITO DI DIFESA PERSONALE LOIANO

organizzato da
 **JUDO CLUB
CASTENASO**



Perchè ti aspettiamo al nostro corso di difesa personale?

Sicurezza Personale:

La capacità di proteggere se stessi e i propri cari.

Consapevolezza Situazionale:

Imparare a evitare i pericoli prima che accadano.

Gestione dello Stress/Paura:

Reagire in modo lucido sotto pressione.

Autostima e Fiducia:

Sentirsi più capaci e sicuri nella vita di tutti i giorni.

Benessere Fisico e Mentale:

Unire l'allenamento fisico al miglioramento della prontezza mentale.

Insegnante Corso:
BACCOLINI MARIO
C.N. 4° DAN JUDO e
Istruttore di Difesa Personale MGA

Difesa Personale
10 Lezioni dal 24 Marzo
Tutti i martedì
dalle ore 20:00 alle 21:00

Presentazione corso Lunedì 23 Marzo ore
20:30
Sala Baldassarri (Emilbanca), Via Roma 60,
Loiano

Info e prenotazioni a :
3479659325 oppure 3464030917
baccolinimario@tiscali.it