

A Carnago un corso di difesa personale

Pubblicato: Venerdì 5 Gennaio 2018



L associazione sportiva dilettantistica Kaizen con il patrocinio del comune di Carnago organizza un corso di difesa personale.

La difesa personale efficace è quella che si basa sulla psicologia e la prevenzione. La difesa personale deve quindi, per prima cosa, insegnare a non finire nei guai. Dev'essere preventiva.

Il corso prenderà il via giovedì 11 gennaio alla palestra del palasport di via Leopardi e per i seguenti giovedì 18 e 25 gennaio le lezioni saranno considerate di prova e di conseguenza gratuite, dopo tale data saranno aperte le adesioni.

Il corso si svolgerà con un appuntamento settimanale della durata di un'ora e mezza, dalle ore 18.30 alle ore 20.00

Per maggiori informazioni contattare l'istruttore Antonio Stasi al 3458753992 , all'indirizzo e-mail asd.kaizen@libero.it o direttamente in palestra nei giorni e orari sopracitati.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it