



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

PROGETTO "DONNA SICURA"

Ciclo di 7 (sette) lezioni,
TUTTI I MARTEDÌ
dall' 11 MARZO 2014
dalle ore 20.00 alle ore 22.00,
presso le palestre del
Centro "San Luigi",
in via Bottesini, 4, a Crema (CR)

**Seconda
edizione**

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!

Dopo il successo clamoroso
della prima edizione,
ecco che ritorna la
"Scuola di antiaggressione"
aperta a tutte
le donne e le ragazze,
anche e soprattutto
coloro che non hanno
mai praticato sport!

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
Fabio 3280516968

donnasicuracrema@gmail.com
Dalmazio 3391385545