



Comune di Treviglio



Centri Sportivi
Aziendali e Industriali

L' A.S.D. - BUDO – ARASHI - CLUB COLOGNO AL SERIO
con il Patrocinio del Comune di Treviglio
e dallo C.S.A.In., Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI

PRESENTA

CORSO DI DIFESA PERSONALE E ANTIAGGRESSIONE FEMMINILE

BASTA AVERE PAURA, PROVA ANCHE TU!
10 LEZIONI DI PROVA GRATIS !!!

Quante di Voi vivono con il terrore di essere **aggredite!!!**

Bisogna farsi coraggio e reagire !!!

Il corso è basato sulla semplicità di apprendimento, sulla velocità di esecuzione e sull' efficacia delle tecniche.

Il corso è rivolto a tutte coloro, dai 18 anni alla terza età, che intendono apprendere l'uso di tecniche di evasione e tecniche antistupro efficaci adatte alla difesa personale.

Venite a provare!
Serve solo una tuta da ginnastica e voglia di reagire.....

Insegnanti:

Sensei ZIZZA Pietro (Tel. 339-8138928 - pietrozizza@hotmail.it)

Responsabile C.S.A.In. Regione Lombardia settore Ju-Jitsu e Difesa Personale
Maestro Cintura nera 5° Dan Ju-Jitsu
Insegnate 4° Livello Self Defense System

I corsi sono tenuti presso la palestra della scuola media **T. Grossi - Treviglio (BG)**
ogni sabato dalle ore 16:00 alle ore 18:00.
Le lezioni sono aperte tutto l'anno.

Per info visita il sito **<http://www.asdbudoarashi-cologno.it>**