

WORKSHOP DI AUTODIFESA PERSONALE

Basati sulla disciplina del Krav Maga

dalle ore 15.00 alle ore 17.00
presso il Pala Cus in Via Campi n.161 Modena

☑ **28 Gennaio**
"Come riconoscere i pericoli"

☑ **11 Febbraio**
"Riflessi e velocità"

☑ **4 Marzo**
"Come liberarsi dallo
strangolamento"



INBAL HAIM
Istruttrice Krav Maga
delle Forze Armate
Israeliane

ORARI SEGRETERIA

DAL 29 AGOSTO '22 FINO AL 31 MAGGIO '23

LUNEDÌ 10.00 - 12.30 | 16.00 - 18.45

MARTEDÌ 13.00 - 18.45

MERCOLEDÌ 10.00 - 12.30 | 16.00 - 18.45

GIOVEDÌ 10.00 - 12.30 | 16.00 - 18.45

VENEDÌ CHIUSO

☎ **Per Info**
0592058125

✉ **Per Info e Iscrizioni**
segreteriaacus@unimore.it



📍 Il Cus Mo.Re propone dei Workshop di AUTODIFESA PERSONALE FEMMINILE basati sulla disciplina del Kraw Maga insieme alla nostra bravissima istruttrice **Inbal Haim** - Dance & Fitness, delle forze armate israeliane.

🕒 L'evento è dedicato a ragazze/donne dai 14 anni in su;

⌚ Ogni incontro dura 2 ore;

📍 Presso PALACUS di Modena in Via Giuseppe Campi 161,

🕒 Dalle 15.00 alle 17.00,

📅 1° workshop 28 gennaio

📋 Come riconoscere i pericoli: Punti di debolezza e Difesa dagli attacchi

📅 2° workshop 11 febbraio:

📋 Riflessi e velocità: Colpi "scorretti" ma efficaci

📅 3° workshop 4 marzo:

📋 Liberarsi dallo strangolamento in piedi e a terra

COME PARTECIPARE?

📝 Iscrizioni in SEGRETERIA entro GIOVEDÌ 09/02/23:

📄 20€ per singolo incontro

📄 49€ il pacchetto completo di 3 incontri.

⚠️ I workshop sono a numero chiuso fino ad esaurimento posti.

L'autodifesa è la più antica legge della Natura.
(John Dryde)

📍 INFO POINT:

📍 Cus Mo.Re – Via Giuseppe Campi 161 a Modena

🌐 SITO: www.cusmodena.it

✉ EMAIL: segreteriaacus@unimore.it

☎ TELEFONO: 059.2058125,

📱 WHATSAPP: 327.8222112,

UNISCITI A NOI!!!