

# CORSO DI DIFESA PERSONALE MONZA



A grande richiesta il CRA FNM ripropone un CORSO di DIFESA PERSONALE presso **l'ASO SAN ROCCO a MONZA, Via San Rocco 8** (ampio parcheggio gratuito per gli iscritti).

Il corso di **12 lezioni** inizierà **MARTEDI' 19 MARZO 2024, dalle ore 18:30 alle 20:00** e proseguirà nei martedì consecutivi. **NON C'E' UN'ETA' MINIMA O MASSIMA – NUMERO MINIMO: 4 PARTECIPANTI.**

Il corso affronterà tematiche teoriche, durante lo svolgimento di tecniche semplici ed istintive per maturare un automatismo fisico. Nella parte teorica affronteremo la parte legale, la parte psicologica dell'aggressione e della reazione da noi effettuata, nonché la prevenzione del rischio e come evitare le situazioni spiacevoli. Scopriremo cosa sono le armi e come poter utilizzare per la nostra difesa strumenti di uso comune. Nella parte pratica non occorrerà una preparazione atletica particolare, bensì verranno insegnate tecniche che puntano all'economia del movimento ed alla efficacia, prima della fuga. Soprattutto per le donne seguirà una parte di tecniche antistupro a terra.

La docente del corso è l'Istruttrice 2° livello di Krav Maga Fikm (Federazione Italiana Krav Maga) Alessanda Basile, Cintura Nera 1° Dan Ju-Jitsu Fijlkam (Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali), Allenatore CONI e Allenatrice Femminile Acsi. Specializzata in Autodifesa Femminile e tecniche Police. Medaglia Argento Mondiale Sandà 2003; Medaglia di Bronzo Regionali Fighting Kali Filippino 2004.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE		La quota comprende l'assicurazione per l'attività svolta
<b>Soci CRA FNM</b>	<b>€ 120</b>	
<b>Iscritti FITeL</b> La tessera FITeL del costo di 6 euro ha valore annuale (anno solare) e dà diritto a partecipare alle iniziative del CRA FNM.	<b>€ 150</b>	

Il Segretario  
*Fabio Monfrecola*

Il Presidente  
*Luciano Ghitti*

Cognome ..... Nome ..... CID .....

Telefono privato (cell.) ..... e-mail .....

(Riportare anche il nominativo del richiedente se partecipante).

**I MODULI PARZIALMENTE COMPILATI NON VERRANNO ACCETTATI**

n. ... Soci CRA FNM Cognome e Nome .....

n. ... Iscritti FITeL Cognome e Nome .....

<b><u>PAGAMENTO</u></b>	
<b>Contanti</b> <input type="checkbox"/> (da versare al momento della prenotazione)	<b>Ruolo paga</b> <input type="checkbox"/>
<b>Bonifico</b> <input type="checkbox"/> IBAN IT02 Z 050340169 0000000007699 Intestato a: Circolo Ricreativo Aziendale FNM (Allegare giustificativo di pagamento)	<b>Quota Welfare 3.0</b> <input type="checkbox"/> 

Il modulo di adesione, correttamente compilato e firmato, dovrà pervenire al CRA FNM entro il **12/03/2024** (le rinunce oltre tale data saranno soggette a penale dell'intera quota) e/o fino a esaurimento con una delle seguenti modalità:

e-Mail: [crafnm@crafnm.it](mailto:crafnm@crafnm.it) - Brevi Manu/Corrispondenza Interna: Sedi CRA FNM

- Il/la sottoscritto/a, firmando il presente modulo, è consapevole che i partecipanti alle iniziative CRA FNM non sono coperti da polizza assicurativa, pertanto l'organizzazione declina ogni responsabilità civile e penale.
- Autorizza inoltre la realizzazione e l'utilizzo di fotografie, video o altri materiali audiovisivi effettuati durante l'evento.

Data \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

