

# CORSI GRATUITI DI AUTODIFESA E YOGA



I CORSI  
SI SVOLGERANNO  
DI LUNEDÌ

**YOGA**

ORE 9.00-10.30

**AUTODIFESA**

ORE 20.15-21.45

(A PARTIRE DAI 13 ANNI)

INIZIO ISCRIZIONI ED ATTIVITÀ

**LUNEDÌ 18 OTTOBRE 2010**

Corsi dedicati alle donne per l'acquisizione di basilari ed efficaci tecniche di autodifesa e antistupro.

Il proprio corpo, usato in maniera opportuna, può tramutarsi in un'arma di difesa dalle nascoste potenzialità che ognuno possiede e che qualificati maestri di provata esperienza sapranno farVi riconoscere ed utilizzare.

È una forma di difesa che trae origine dal Jujitsu e che Vi permetterà di risolvere situazioni sgradevoli o di reale pericolo.

Durante il corso verrà considerato l'aspetto psicologico e l'atteggiamento di difesa nonché il rispetto delle norme di Legge vigenti.

*I corsi si svolgeranno presso*

**A.S.D. KODOKAN LEGNAGO**  
**SCUOLA DI ARTI MARZIALI**

**LEGNAGO (VR)**

via Stazione, 1 (ex mensa ferroviaria)  
www.kodokanlegnago.com

Info corsi autodifesa: 347 3525942 - info@kodokanlegnago.com

Info corsi yoga: 347 0112573

**BANCA VENETA 1896**

Credito Cooperativo delle Province di Verona e Rovigo

Filiale di **LEGNAGO**  
P.zza della Libertà, 12  
Tel. 0442 602227



*è la mia Banca!*