

Studio MG3
Pilates & Coaching



per info
3356434305

**ORGANIZZA a
BOLOGNA**



se vuoi una vita più tranquilla e sicura vieni al corso di :
**SICUREZZA PERSONALE
E SPRAY ANTIAGGRESSIONE**

riceverai uno spray antiaggressione IN OMAGGIO

ARGOMENTI TRATTATI DURANTE LE LEZIONI DEL CORSO :

- conoscere le situazioni di pericolo - come prevenirle - come evitarle - come affrontarle -
- come gestire situazioni di confronto verbale - come gestire situazioni di scontro fisico -
- come controllare stress, rabbia, istinto, orgoglio - aspetti legali della Difesa Personale -
- caratteristiche degli spray antiaggressione - modalità di utilizzo, effetti e aspetti legali -

corsi - stage - lezioni private o per gruppi
Istruttore **MORENO MARTELLI**
martelli.moreno@libero.it
telefono 051-781579



appartenenti per l'Italia della WELF
(World Escrima Kali Arnis Federation)

www.combatcenterbologna.com