

VIENI A PROVARE

COMUNE DI SESTU

DIFESA PERSONALE

GRATUITO PER DONNE



Un percorso strutturato per vincere l'insicurezza e la paura ed imparare a difendere se stessi.

Controllando le emozioni e sfruttando le giuste conoscenze si trova sempre il modo per evitare le situazioni pericolose



PRESSO CENTRO GIOVANI

GIOVANNI SPIGA

VICO PACINOTTI SESTU

#6
centro giovani sestu



PREPARAZIONE FISICA

PUNTI VITALI

ASPETTI PSICOLOGICI

associazione sportiva



centro taekwondo sestu
via rossini 44



IL CORSO E TENUTO DAL MAESTRO LUCIANO CAU 5°DAN TAEKWONDO

ASSISTENTE SILVIA TEDDE 1°DAN TAEKWONDO

IL CORSO SI TERRA OGNI SABATO DALLE 17.00 ALLE 18.30 PER TRE MESI

PER ACCEDERE AL CORSO BISOGNA ISCRIVERSI PRESSO IL CENTRO GIOVANI OPPURE PER TELEFONO

PER INFO E PRENOTAZIONI

inf.tel 3274155394

centro giovani

tel 3385386193