

Difesa personale "Per Donne"

Si Tratta di un addestramento "NON" Convenzionale, per vincere le nostre paure di tutti i giorni, dove si parla e si chiacchiera delle nostre abitudini e dove ci si confronta con la realtà quotidiana.

Dove vengono insegnati semplici modi per difendersi e saper gestire le situazioni e sapere come comportarsi in base alle diverse situazioni di tutti i giorni.



*Per non essere sempre vittima,
Pensa alla tua sicurezza*

Informazioni

Contatti:

Sorti Ivo 3485653154
Sorti Giovanna 3491032383
e-mail devils-team@hotmail.it

Palestre:

Dalmine – Scuola "Camozzi"
Via A Manzoni N° 37

Pontirolo Nuovo – Centro Sportivo Comunale
Via A Monti 2B

Orari:

Palestre :	Dalmine	P. Nuovo
	Lun e Gio	Mar e Ven
Karate	18:00 - 19:00	-
Difesa Personale	19:00 - 20:00	19:30 - 20:30
Kick Boxing	20:00 - 21:30	20:30 - 21:30

Inizio Corsi:

- Dalmine-Karate → 9 Settembre
- Dalmine-Kick Boxing → 16 Settembre
- Dalmine – Difesa → 16 Settembre
- Pontirolo → 17 Settembre

- Corsi da Settembre a Maggio.
- Iscrizioni Aperte tutto l'anno
- Lezioni di prova gratuite
- Team disponibile a lezioni private anche fuori sede
- Sconti su abbonamenti famiglia



Devil's Team

Accademia arti da combattimento



Organizza Corsi di :

Karate

Kick Boxing

Kick Light

Light Contact

Aero-Kick

Difesa Personale

Corso di Karate

Il Karate è un'arte marziale nata in Giappone.

Può essere considerata come una lotta con se stessi, o come una maratona lunga tutta la vita che può essere vinta solo attraverso l'autodisciplina e l'allenamento.

Le lezioni si svolgono con due metodologie diverse, un giorno è dedicato allo studio dello stile e della forma, l'altro ad un percorso di agilità da riproporre poi nelle gare che si effettuano durante l'anno.

Il KARATE con il suo alto contributo formativo e uno sport, è divertimento ed è perfezionamento del carattere.



Corso di Kick Boxing

Nella specialità di point fight, kick light e light contact

La KICK BOXING

(Calcio facendo a pugni)

È un'arte marziale di origine Giapponese, diffusasi negli stati uniti che combina le tecniche di calcio tipiche delle arti marziali orientali ai colpi di pugno propri del pugilato.



Corso di Aero Kick

Il Corso prevede un divertente e stimolante allenamento aerobico di media intensità che prevede l'utilizzo di tecniche di combattimento a ritmo di musica esclusivamente senza avversario.

Questo tipo di allenamento "total-corpo" può migliorare la forza, la capacità aerobica, la flessibilità, la coordinazione e l'equilibrio.

