

Dal 3 febbraio 2012
ogni Venerdì
dalle h20.00 alle h22.00

A
Cinisello Balsamo
presso la
Scuola Primaria Villa
in
Via Verga, 4

Contattaci

Iscrizioni dal
9 gennaio

Cellulare: 339 46 43 441
Mail: hanten@hanten.it

Il corso è a **numero chiuso**.




半天
HAN TEN

Aiuta la tua mente!
Proteggi il tuo corpo

Corso di difesa
personale
per **DONNE**
dai 14 ai 99 anni

gratuito

Difendi
il tuo
equilibrio



Perché

Aiuta la tua mente! Proteggi il tuo corpo!

Quest'iniziativa nasce per proporsi come uno strumento conoscitivo ed operativo per poter affrontare al meglio il nostro quotidiano, contribuire ad evitare o comunque a contenere conseguenze altrimenti lesive per la sfera psichica e fisica, basandosi sull'affermazione che la difesa personale non deve comunque essere intesa come lotta fisica.

Difendi
il tuo
equilibrio

Come

Alla base di ogni difesa vi è la conoscenza!

Per arrivare all'affinamento della conoscenza la struttura del corso ha un insegnamento che si basa sulla multidisciplinarietà, facendo in modo di tematizzare ogni singola lezione sul piano teorico e pratico.

Progettazione del corso

Il corso di Difesa Personale è progettato con lezioni **tematizzate** sia in palestra che in aula per l'approfondimento delle materie **fondamentali** per il concetto di difesa personale.

Le **materie** approfondite in aula sono:

diritto
medicina
norme di comportamento
psicologia

Dove

Unisciti a noi!

Il Comune di Cinisello Balsamo in collaborazione con l'associazione sportiva Han Ten ha deciso di dedicare alla cittadinanza femminile un corso che si svilupperà presso la scuola primaria Villa (per le lezioni in palestra) e Villa Ghirlanda (per le lezioni in aula).

Tutti i venerdì

Dalle h 20.00
Alle h 22.00

18 lezioni

2 ore a lezione