A Cori Rosa è Forte

Al via la decima edizione del corso gratuito di autodifesa per sole donne dell’ASD Fight Club Body Center Frasca Academy. 20 partecipanti potranno imparare a difendersi da aggressioni di vario genere.

Comincerà il 6 Ottobre il **corso gratuito di autodifesa personale “Rosa è Forte”**, giunto alla sua **decima edizione**, organizzato dall’A.S.D. **Fight Club** **Body Center Frasca Academy**, in collaborazione con l’Organizzazione per l’Educazione allo Sport **OPES Italia** – Latina e il patrocinio della **Provincia di Latina** e del **Comune di Cori**.

Le **20 donne iscritte** impareranno a difendersi da aggressioni di vario genere. Le lezioni si svolgeranno **ogni sabato, dalle 10:00 alle 12:00**, presso la Palestra **“Il Tempio delle Arti Marziali”**. Al termine delle ore teorico – pratiche previste le partecipanti riceveranno l’**attestato di frequenza WTKA Fight Club** riconosciuto a livello regionale.

L’iniziativa continua a contraddistinguersi oramai da un decennio per il suo **carattere innovativo e** per **la dinamica naturale** con cui si svolge, trasmettendo alle praticanti i fondamentali della disciplina del sapersi difendere col corpo e con la mente, senza la necessità di possedere alcuna preparazione atletica e fisica di base.

I maestri ed istruttori, tutti **qualificati e riconosciuti dal CONI e dalla Federazione WTKA Italia**, sono Lamberto Frasca, Daniele Todini, Celeste Tabita ed Antonio Trotta. In alcune giornate di formazione a loro si uniranno anche gli insegnanti Roberto Ceracchi ed Josè Antonio Speranza.

L’obiettivo è **imparare a difendersi con qualsiasi cosa a disposizione,** conoscere la difesa verbale, prevenire le situazioni di rischio. Le allieve saranno poste di fronte a simulazioni reali di pericolo. Si punterà molto sull’equilibrio e la coordinazione dei movimenti per poter agire efficacemente.