



A Cori Rosa è Forte

Al via l'11^a 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. Iscrizioni aperte fino al 30 Ottobre. Prima lezione il 2 Novembre

C'è tempo fino al 30 Ottobre per iscriversi (contatti: 338 3615401 / 06 9677752) al **corso gratuito di autodifesa personale "Rosa è Forte"**, giunto alla sua **undicesima 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, guidate da maestri ed istruttori **qualificati e riconosciuti dal CONI e dalla Federazione WTKA Italia**. Le lezioni si svolgeranno **ogni sabato, dalle 10:00 alle 12:00**, a partire dal 2 Novembre, 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 si contraddistingue per il **carattere innovativo e la dinamica naturale** con cui si svolge, trasmettendo alle praticanti i fondamentali della disciplina del sapersi difendere col corpo e con la mente, senza necessità di possedere alcuna preparazione atletica e fisica di base. 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.

Addetti alla COMUNICAZIONE

Alessandra Tabolacci
alessandra.tabolacci@gmail.com
348 894 5643

Marco Castaldi
castaldimarco@gmail.com
328 020 7278

16 ottobre 2019

