



L'Associazione Culturale ARDITAMENTE presenta:

**"CORSO DI DIFESA PERSONALE"
KRAV MAGA – METODOLOGIA ISRAELIANA**

ESSENZA DEL KRAV - MAGA

Il Krav-Maga è un sistema di combattimento e autodifesa, non un'arte marziale. Nato come programma di addestramento accelerato per i soldati dell'esercito israeliano, traduce le reazioni istintive ed i meccanismi psicofisici in movimenti naturali di rapido apprendimento.

Creato per essere utilizzato in situazioni reali e non per competizioni sportive, basa la sua efficacia su tecniche bio-meccaniche brevi ed essenziali, mirate a colpire punti sensibili.

Per la sua efficacia in numerosi contesti, è stato scelto da numerosi corpi speciali di varie forze armate e da reparti di pronto intervento. Tra queste ricordiamo: FBI, Navy Seal, SWAT, Gruppo Intervento Gendarmeria Nazionale Francese.

Il Krav-Maga è adatto ad essere appreso ed utilizzato in breve tempo e risponde alle reali esigenze di sicurezza e difesa personale. E' indicato sia per uomini che per le donne.

IL CORSO

Il corso si terrà a partire dal mese di Novembre ed avrà una durata base di due (2) mesi. Verterà su tre (3) lezioni settimanali che si terranno ogni martedì e giovedì dalle 20.30 alle 22.00 ed ogni sabato in orario da concordare entro la prima settimana di Novembre. L'intero ciclo di lezioni sarà tenuto da un' istruttore qualificato.

L'iscrizione e la frequenza dei primi due mesi avrà un prezzo di 100 euro. Sarà inoltre necessario consegnare certificato medico di sana e robusta costituzione. I bimestri successivi, dedicati a chi vorrà approfondire la conoscenza del Krav-Maga, costeranno invece 80 euro.

Compreso nelle quote, l'utilizzo della sala attrezzi in qualunque giorno settimanale (domenica esclusa), con consulenza e schede personalizzate curate direttamente dall'istruttore di difesa personale.

Il corso si terrà presso la palestra *Empire Gym*, sita a Bari in Viale De Laurentis n. 02.

Per prenotazioni o maggiori informazioni, è possibile contattare i seguenti recapiti:

Tel.: +39 349.5329944 – Antonio Ingaldo

e-mail: info@arditamente.org

www.arditamente.org