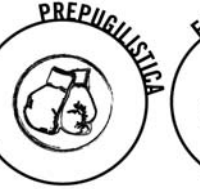




Corso Istruttori

M.M.A. Mix Martial Arts

Kickboxing/Muay Thai/Jeet Kune Do/Kali



Programma tecnico

Kickboxing-Studio del combattimento sportivo.

Muay Thai-Approfondimento e sviluppo del combattimento sportivo, gomitate ginocchiate e clinch.

Jeet Kune Do-Studio delle tecniche del mitico Bruce Lee, e applicazione reale per la difesa personale e il combattimento da strada.

Kali-Bastone singolo e doppio, coltello singolo e doppio, applicazione nel combattimento e nella difesa da attacchi armati.

Il programma è strutturato per dare una visione completa delle varie tecniche di combattimento, in modo da poter facilmente fluire da una tecnica all'altra, offrendo così la possibilità di adattarsi ad ogni tipo di aggressore.

Per partecipare al corso, richiesta conoscenza base delle arti marziali o sport da combattimento.

Attrezzatura richiesta per il primo livello.

Obbligatoria-Guanti da sacco o da combattimento-1 Bastone (65/70 cm)-1 Coltello da allenamento

Facoltativa-Focus/colpitori piccoli-Guanti mano aperta

Il corso si svolgerà a Roma c/o la palestra Olimpia via Nomentana 643-tel 0697603868 (zona Montesacro-angolo piazza Sempione)

Il corso ha la durata di tre fine settimana e sarà così strutturato:

Sabato 10 novembre dalle 09.30 alle 17.30 con un'ora di pausa

Domenica 11 novembre dalle 09.30 alle 13.30

Sabato 17 novembre dalle 09.30 alle 17.30 con un'ora di pausa

Domenica 18 novembre dalle 09.30 alle 13.30

Sabato 24 novembre dalle 09.30 alle 17.30 con un'ora di pausa

Domenica 25 novembre dalle 09.30 alle 13.30 pomeriggio esami.

Costo 390.00 euro per i tre fine settimana con esame finale. diploma nazionale riconosciuto C.S.E.N./CONI (Centro Sportivo Educativo Nazionale)

Per info.C.S.E.N. di Roma tel.068604534-Internet-Formazione csen roma

M° Luca Pizzoni tel 3296050494-e-mail pizzonil@hotmail.com-WWW.difesatotale.it