



Comitato Zonale
Rosignano Marittimo
LIVORNO

**Associazione Sportiva Dilettantistica
"RYU HON ROSIGNANO"**

Domenica 07/02/2016

ALLENAMENTO DIMOSTRATIVO

"JuJitsu e Difesa Personale"

tema dell'allenamento

"differenza tra difesa e tecniche di combattimento"

Palazzetto dello sport di Rosignano Marittimo (LI)

Via Ippolito Nievo – Solvay

08:00 – 08:30	Presentazione
08:30 – 10:30	Tecniche di base di difesa e scopo della difesa personale.
10:30 – 12:30	Applicazioni pratiche di tecniche di difesa da attacchi armati ravvicinati
12:30 - 13:00	Fine allenamento

ORARIO DELL' ALLENAMENTO 08:00 – 13:00

Età minima 18 anni.

Abbigliamento: Per i praticanti di Arti Marziali Tenuta di specialità per tutti gli altri pantaloni della tuta e maglietta a mezze maniche.

L'allenamento verrà svolto con l'ausilio di un Tatami, i partecipanti non dovranno indossare calzature, sono ammessi eventualmente calzini con fondo antiscivolo.

costo Stage:

- **20,00** euro il pagamento deve essere effettuato anticipatamente con l'iscrizione, tramite bonifico Bancario anche cumulativo, intestato a ASD RYU HON

IBAN **IT34 W 05034 25104 000000000692** e comunicato via mail a segreteria@ryuhon.it

In alternativa al bonifico bancario si può effettuare una ricarica su carta

POSTPAY n. 4023 6009 1015 0541 intestata a GIAMMONA Orazio;

- **25,00** se l'iscrizione viene effettuata, in contanti, il giorno dell'allenamento.

Si chiede cortesemente di confermare l'eventuale partecipazione all'allenamento entro il 24 gennaio 2016.

Eventuali cambiamenti di programma sia di data che di sede saranno comunicate solo a chi si iscrive entro la data sopraindicata.

IL PRESIDENTE

www.ryuhon.it

A.S.D. Ryu Hon : Scuola di Arti Marziali e difesa Personale - JU JITSU

Per info e iscrizioni

Piazza Risorgimento n. 12, Rosignano Solvay (LI) - tel. 0586 761276 -3771122602 - info@ryuhon.it