



CORSO DI AUTODIFESA

MGA - Metodo Globale Autodifesa

INIZIO CORSO

MERCOLEDÌ 11 OTTOBRE 2023

Il metodo globale autodifesa (MGA) della Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti marziali (FIJLKAM) - federazione del CONI - è stato creato da esperti delle varie discipline federali come sistema di autodifesa basato su tecniche di controllo di uno o più aggressori con l'intento di salvaguardare la propria incolumità fisica.

Il programma di lavoro può essere adattato a persone di tutti i livelli fisici e di varia preparazione tecnica, dal principiante all'esperto.

Il corso si occuperà di creare gli automatismi necessari affinché il gesto tecnico diventi la naturale reazione alle varie possibili situazioni di offesa.

Si prenderanno in considerazione liberazioni di presa, sbilanciamenti, leve, percussioni, situazioni a terra.



INFORMAZIONI

Il corso si terrà a Bologna presso
INTERNO YOGA in via Vizzani, 74/A

MERCOLEDÌ

dalle 19.45 alle 21.15

PRIMO MODULO

10 lezioni

Insegnante

Stefano Nannetti 6° Dan Karate e
Istruttore 2° livello MGA

Costo: € 150,00



Prenotazioni e informazioni

Via Vizzani, 74/A - Bologna - Cell. 347 5179101

www.internoyoga.com - info@internoyoga.com -

