



COMITATO REGIONALE LAZIO
Settore KARATE



FEDERAZIONE
SPORTIVA NAZIONALE
JUDO/SHOTOKAN
DAL CONI

IL FITNESS INCONTRA L'AUTODIFESA M.G.A. FIJLKAM

dove: Sporting Roma - Via Giacomo Brogi, 80 00142 Roma
quando: Domenica 10 novembre 2019
orario: 11,00/13,00
dedicato a: cinture marroni e nere TATAMI 1
principianti e cinture colorate TATAMI 2
abbigliamento: tuta ginnica e/o karategghi
costo: euro 10,00
adesioni da inviare a: iscrizionigare.laziokarate@gmail.com

TECNICHE DI COMBATTIMENTO IN VERSIONE FITNESS

con Laura Romagnoli

e

METODO GLOBALE AUTODIFESA FIJLKAM

con M^o Cinzia Colaiacomo

il workout è dedicato a tutti coloro che intendono sperimentare attraverso una moderna e divertente concezione di benessere psicofisico i benefici del fitness e l'efficacia dell'autodifesa

l'incontro prevede una sezione dedicata alla pratica delle tecniche di combattimento in versione fitness e una sezione dedicata allo studio delle tecniche del Metodo Globale di Autodifesa FIJLKAM

La lezione è aperta a tutti i tesserati FIJLKAM e tesserati con Enti di promozione in convenzione

Al termine dell'incontro verrà consegnato un attestato di partecipazione

Si ricorda a tutte le società che per i principianti è possibile attivare il tesseramento promozionale della validità di giorni 15 al costo di € 1

Il Vicepresidente Settore Karate

C.R.LAZIO FIJLKAM

Cinzia Colaiacomo