

AUTODIFESA CLASSES



Prevenzione: riconosci il pericolo prima che arrivi



Controllo emotivo: gestisci mente e corpo sotto stress



Abilità tecnica: tecniche pratiche da sport da combattimento

Iscrizioni tramite
link o e-mail
brescia@us.acli.it

Ottobre 2026
19:00-20:00
Circolo Accli di San Polo
via Cimabue, 271
Brescia

include
tesseramento US
Accli di copertura
assicurativa

Donne dai 12 ai 65 anni · nessuna esperienza richiesta · accessibile a tutte

D(i)ritto *allo*
SPORT

UNIONE SPORTIVA
US accli
ITALIA
ENTE DI PROMOZIONE
LOCALE
ACQUEDOTTO
DEL 1998
Lega di Promozione Sportiva
Federazione Nazionale del
Karatè Polivalente Breda



Patrocinio di



Brescia,
La Tua Città
Europea.

Progetto realizzato con il finanziamento del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali - Avviso 2/2024

IL PROGRAMMA

- 7 OTTOBRE prossimità e punti sensibili
- 8 OTTOBRE tattiche di prevenzione
- 14 OTTOBRE pugni, calci, gestione dello stress in situazioni reali
- 15 OTTOBRE simulazione di presa e tecniche anti-panico
- 21 OTTOBRE aggressione frontale, laterale e a terra
- 22 OTTOBRE dispositivi di sicurezza, numeri utili



LA FORZA FISICA E'
L'ULTIMA RISORSA.
INSEGNIAMO
CONSAPEVOLEZZA E
GESTIONE **LUCIDA**
DEL CONFLITTO

D(i)ritto *allo*
SPORT

US UNIONE SPORTIVA
accli ITALIA
ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
AUTONOMO
dal 1998
Univ. di Roma Tor Vergata
Facoltà di Scienze Motorie
Ricerca e Ricerca Applicata



Patrocinio di



Brescia.
La Tua Città
Europea.