



L'Associazione Sportiva A.s.d.

JUDO ZEN'YO DESTRA ADIGE

**Con il patrocinio del Comune di Aldeno
presenta**

Corso di Difesa Personale

Presso la **Co-Residenza**

Via Martignoni, 34

Aldeno

10

Lezioni

da 16 anni in su

Da Martedì

12 Novembre 2024



Corso gratuito

(Pagamento

richiesto solo per assicurazione)

Necessario certificato medico per

l'idoneità alla pratica sportiva

non agonista

Struttura

- **Ginnastica per riscaldamento**
- **Tecniche semplici per salvaguardare e tutelare la propria incolumità e integrità fisica**

Vi aspettiamo!

INFO e ISCRIZIONI: Giuseppe 3477245710

Nadia 3472191377

