

**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

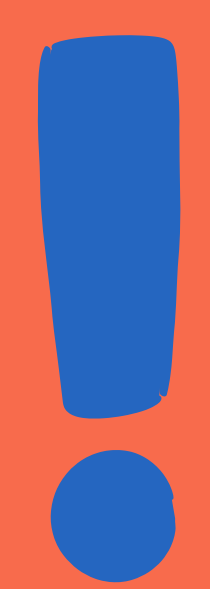
Lezioni

10

da **16 anni** in su
Da **Martedì**
14 ottobre 2025
al **16 dicembre** ore
19:30-21:00

Struttura

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



Corso gratuito

(Pagamento

richiesto solo per assicurazione)

Necessario **certificato medico per l'idoneità alla pratica sportiva non agonista**

Vi aspettiamo!

INFO e ISCRIZIONI:

Giuseppe 3477245710

Nadia 3472191377

