

# Lezioni private di Autodifesa, Autodifesa femminile, Wing Chun, Panantukan e FCS



Luogo **Lombardia, Milano**  
<https://www.annunci.it/x-393681-z>

Lezioni Private di Autodifesa: Wing Chun, FCS Kali, Panantukan e Tecniche di Difesa con un Esperto!

Desideri sentirti sicuro/a e sicura di te? Offro lezioni private di Wing Chun, FCS Kali, Panantukan e tecniche di autodifesa, quattro discipline potenti e altamente efficaci.

?? Wing Chun: Un'arte marziale concentrata sull'efficienza dei movimenti e sull'uso astuto della forza avversaria. Migliora postura, coordinazione e rapidità di reazione.

?? FCS Kali: Un sistema filippino con tecniche di coltello, bastone e combattimento corpo a corpo. Apprendi difesa personale versatile e pragmatica.

???? Panantukan: Un'arte di combattimento filippina che si focalizza sul combattimento a mani nude e sull'uso di colpi veloci e precisi. Migliora la tua abilità di difesa ravvicinata.

??????? Autodifesa: Tecniche di autodifesa adattabili a diverse situazioni, focalizzate sulla sicurezza personale.

Le lezioni sono adattabili a ogni livello di abilità e offerte comodamente a domicilio.

??????? Stretching, Potenziamento e Condizionamento: Oltre alle tecniche di combattimento,

concentriamoci sul miglioramento fisico totale. Allenamenti specifici per stretching, potenziamento muscolare e condizionamento cardiovascolare.

Autodifesa Femminile: Specializzata in tecniche specifiche per donne, garantendo sicurezza personale e concentrando l'allenamento sulle risposte alle situazioni di pericolo.

Benefici Aggiuntivi:

Condizione Fisica: Migliora forma fisica, flessibilità e resistenza attraverso l'allenamento.

Mentalità: Sviluppa disciplina mentale, concentrazione e gestione dello stress.

Personalizzazione: Corsi adattati alle tue esigenze specifiche, che tu cerchi autodifesa o esercizio fisico.



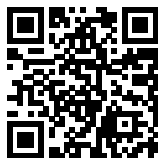
Lezioni private di Autodifesa, Autodifesa femminile, Wing Chun, Panantukan e FCS  
<https://www.annunci.it/x-393681-z>



Lezioni private di Autodifesa, Autodifesa femminile, Wing Chun, Panantukan e FCS  
<https://www.annunci.it/x-393681-z>



Lezioni private di Autodifesa, Autodifesa femminile, Wing Chun, Panantukan e FCS  
<https://www.annunci.it/x-393681-z>



Lezioni private di Autodifesa, Autodifesa femminile, Wing Chun, Panantukan e FCS  
<https://www.annunci.it/x-393681-z>



Lezioni private di Autodifesa, Autodifesa femminile, Wing Chun, Panantukan e FCS  
<https://www.annunci.it/x-393681-z>



Lezioni private di Autodifesa, Autodifesa femminile, Wing Chun, Panantukan e FCS  
<https://www.annunci.it/x-393681-z>



Lezioni private di Autodifesa, Autodifesa femminile, Wing Chun, Panantukan e FCS  
<https://www.annunci.it/x-393681-z>



Lezioni private di Autodifesa, Autodifesa femminile, Wing Chun, Panantukan e FCS  
<https://www.annunci.it/x-393681-z>



Lezioni private di Autodifesa, Autodifesa femminile, Wing Chun, Panantukan e FCS  
<https://www.annunci.it/x-393681-z>



Lezioni private di Autodifesa, Autodifesa femminile, Wing Chun, Panantukan e FCS  
<https://www.annunci.it/x-393681-z>

---

sviluppo personale.

???? Prendi il Controllo della Tua Sicurezza Personale! Contattami ora per pianificare la tua prima lezione. Luogo e orario flessibili disponibili Chiudi