

Impara a difenderti autodifesa lezioni private one to one



Luogo **Lombardia, Milano**
<https://www.annunci.it/x-550211-z>

Lezioni Private di
|Autodifesa| |Wing Chun| |FCS Kali| |Panantukan|

Desideri sentirti sicuro/a di te? Offro lezioni private di Wing Chun, FCS Kali, Panantukan e tecniche di autodifesa. È possibile intraprendere un percorso in una, o più arti marziali a scelta tra queste, o optare per un programma più sintetizzato e diretto, volto all'autodifesa da strada con poche e semplici tecniche. Ovviamente, in tutti i casi, è necessaria dedizione, impegno e sacrificio per avere risultati ottimali!

Wing Chun: Un'arte marziale cinese concentrata sull'efficienza dei movimenti, il rilassamento muscolare, il condizionamento e l'uso scientifico del corpo. Migliora postura, sensibilità, 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. Studiamo drills, disarmi, footwork in modo metodico e preciso.

Panantukan: Un'arte di combattimento filippina che si focalizza sul combattimento a mani nude, ma anche su tutto il resto del corpo e la sua filosofia richiama molto il concetto "ROMPI IL DENTE AL SERPENTE": molti attacchi sono infatti rivolti alle braccia e alle gambe dell'avversario in modo da renderlo così incapace di sferrare attacchi. Migliora la tua abilità di difesa ravvicinata.

Autodifesa: Tecniche di autodifesa adattabili a diverse situazioni, focalizzate sulla sicurezza personale. Un corso di programmi di difesa personale, con immeuble, residenza comune, studio e luogo di lavoro.

Se poi siamo adattabili a tutti i livelli di salute e anche a modanature difficili.

Autofase Formazione: Specializzazione in tecniche specifiche per donna accettando sicurezza

Autodifesa femminile: Specializzazione in tecniche specifiche per donne, garantendo sicurezza e controllo anche per persone mediamente più deboli o minute. Vengono insegnate anche tecniche

sull'utilizzo di oggetti comuni per l'autodifesa oltre che il fondamentale controllo e attenzione dello spazio.

annua **rivatekst** **differen** **rivatekst** **differen** **rivatekst** **annua**

derti
e on
incici.
derti
e on
incici.
derti
e on
incici.

For more information about the study, please contact Dr. John D. Cawley at (609) 258-4626 or via email at jdcawley@princeton.edu.

Impara a difenderti autodifesa

Ogni programma è personalizzato: i corsi sono adattati alle tue esigenze specifiche, sia che tu cerchi autodifesa, esercizio fisico o sviluppo personale.

Prendi il Controllo della Tua Sicurezza Personale! Contattami ora per pianificare la tua prima lezione.

Se le distanze o altri motivi non rendono possibile il vedersi di persona, offre la possibilità di allenarci anche online (su zoom), e svolgendo lezioni di

Stretching

Preparazione marziale

Altri tipi di consulenza inerenti al fitness e all'autodifesa

Luogo e orario flessibili disponibili.

Contattami oggi stesso!!

ISTR GJ Chiudi