

AUTODIFESA WING CHUN BOXE FILIPPINA lezioni private a domicilio

Luogo **Lombardia, Milano**

<https://www.annuncici.it/x-631078-z>



LEZIONI PRIVATE DI

|Autodifesa| |Wing Chun| |FCS Kali| |Panantukan (Boxe Filippina)|

Desideri sentirti più 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. Questo è un programma abbastanza semplice ed immediato, ma è comunque necessario studiare qualche concetto.

Le lezioni sono adattabili a ogni livello di abilità e anche impartite comodamente A DOMICILIO.

AUTODIFESA A DOMICILIO: personalizzazione in tecniche specifiche per te, garantendo sicurezza e conforto anche per persone mediane e anziane, deboli o con limitazioni fisiche. Insegnano anche tecniche di utilizzo di armi comuni per la difesa oltre che di combattimento con nudo e attrezzato nelle spazi



AUTODIFESA WING CHUN
BOXE FILIPPINA lezioni
private a domicilio
<https://www.annuncici.it/x-631078-z>

Ogni programma è personalizzato sui corsi sono adattati alle tue esigenze specifiche, sia che tu cerchi esercizi autodifesa, esercizi di sviluppo personale, o lezioni private a domicilio.

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 allenarsi anche online (su zoom), e svolgendo lezioni di

STRETCHING Preparazione marziale

AUTODIFESA WING CHUN BOXE FILIPPINA lezioni private a domicilio

<https://www.annuncici.it/x-631078-z>

Altri tipi di consulenza inerenti al fitness e all'autodifesa

Luogo e orario flessibili disponibili.

Contattami oggi stesso!

ISTR GJ