



KRAV MAGA - *Lugano*

Stage di

KRAV MAGA

Il **KRAV MAGA** (combattimento contatto in ebraico) è un tipo di combattimento corpo a corpo ed il mezzo ufficiale di autodifesa in Israele, tanto in seno al Tsahal, quanto alla polizia, nei servizi di sicurezza e nell'esercito, nonché adottato dall'F.B.I. americana e dal G.I.G.N. francese.

Il **KRAV MAGA**: semplicità, rapidità, efficacia, padronanza di se stessi.

APERTO A TUTTI E PER TUTTI I LIVELLI

SABATO 19 e DOMENICA 20 giugno 2010
palestra delle scuole elementari,
Tesserete

sabato: 0900-1200 / 1330-1630
domenica: 0900-1200
1300-1530, esami cinture gialla, arancione e verde

Equipaggiamento: tenuta da sport o kimono, scarpe da ginnastica; conchiglia obbligatoria, protezione tibie consigliate.

Iscrizione: tramite il bollettino debitamente compilato.

Pagamento (sul posto): - stage completo = Frs 120.- (80.- per i soci F.S.K.M.)
- 1 giorno = Frs 80.- (60.-)
- 1/2 giornata = Frs 40.- (30.-)

✂ ----- (bollettino d'iscrizione) ----- ✂
Stage di KRAV MAGA 19.- 20.06.2010

COGNOME: **NOME:**.....
INDIRIZZO: **TEL:**

DATA: **FIRMA:**.....

(Tutti i partecipanti allo stage devono essere provvisti di un'assicurazione infortuni; l'organizzazione declina ogni responsabilità in caso d'incidente.)

Le iscrizioni sono da inviare alla casella postale oppure all'indirizzo E-mail .

F.S.K.M. Lugano
CP 109, 6947 Vaglio• CH
CCP 65-48090-1
e-mail: lugano@krav-maga.ch