

**2019**  
**FEBBRAIO**  
**MARZO**  
**APRILE**  
**Martedì-Giovedì**  
**Ore 18:00-19:00**

ASD MEDITERRANEO 1985



# CORPI SPECIALI

**ACCADEMIA DEL KARATE**  
Via T. Panella, 40 - Reggio Calabria - Tel. 339 6668800



## PREPARAZIONE FISICA

Esercizi a corpo libero, con l'uso di kettlebell e piccoli attrezzi: sviluppo della forza, della resistenza, dell'equilibrio e della mobilità articolare.



Alessandra Benedetto

## ADDESTRAMENTO ALL'USO DELLA PISTOLA SPRAY AL PEPERONCINO

La pistola che spruzza liquido al peperoncino, con efficacia fino a sei metri di distanza, è di libera vendita e di libero porto. L'aggressore colpito al viso rimane inoffensivo per almeno un'ora. Per usare la pistola spray al peperoncino è necessario apprendere le tecniche basilari di estrazione, puntamento, controllo e tiro...

## METODO GLOBALE DI AUTODIFESA

Il metodo globale di autodifesa è un sistema di difesa personale riconosciuto dalla FIJLKAM, nato con l'obiettivo di fornire ai suoi praticanti un repertorio tecnico proveniente dalle Arti Marziali: Karate, Judo, Lotta e Aikido.



Rossella Zoccali