



# **DIFESA PERSONALE**

# **KRAV MAGA**

**CORSO DI DIFESA PERSONALE E  
KRAV MAGA**

**PROVA GRATUITA**

**Palestra Energym, Martedì e Giovedì 20.45-22.00  
Viale Cardinal Ginnasi, 12, Ostia Lido 00122**

**Istruttore Andrea Posati - 345 781 5331**

# INFO GENERALI DEL CORSO

## A CHI È RIVOLTO



Le iscrizioni sono aperte a tutti, donne e uomini - a partire dai 15 anni. Le nostre tecniche di difesa personale e close combat vengono insegnate a tutti.

## LUOGO



Le lezioni si svolgono presso la palestra Energym,  
Viale Cardinal Ginnasi, 12, Ostia Lido 00122.  
[CLICCANDO QUI](#) il sito della Energym.

## DURATA



Il corso ha durata continuativa da Settembre a Giugno.  
Le iscrizioni sono sempre aperte ed il programma è strutturato appositamente per accogliere nuovi allievi in qualsiasi momento.

## LEZIONE DI PROVA



Puoi provare gratuitamente e senza impegno fino a tre lezioni, in qualsiasi momento dell'anno.

Puoi presentarti in palestra nei giorni e all'orario della lezione, anche senza preavviso. Per qualsiasi domanda sulla lezione puoi contattare preventivamente l'istruttore (contatti nella prima e ultima pagina).

Puoi anche solo assistere alla lezione senza partecipare, se preferisci.

# INFO GENERALI DEL CORSO

## ISCRIZIONI



È possibile iscriversi in ogni momento dell'anno, il corso è appositamente studiato per accogliere nuovi allievi in qualsiasi periodo dell'anno. Le iscrizioni avvengono direttamente in palestra, dove ti verrà consegnato l'apposito modulo da compilare.

## COSTI



Il costo del corso «Difesa Personale Krav Maga» è di **50€ mensili**. Maggiori e più dettagliate informazioni ti saranno fornite direttamente in palestra dall'Istruttore quando parteciperai alla **lezione di prova gratuita**. Possibilità di integrare il corso con la sala pesi della palestra Energym.

## DOCUMENTI



Se hai un **certificato medico per attività sportiva non agonistica** portalo, altrimenti ti daremo le informazioni per farlo in convenzione con la palestra Energym in occasione della prima lezione di **prova gratuita**.

# COSA SERVE PER IL CORSO?

## ABBIGLIAMENTO



È preferibile indossare **abbigliamento sportivo** come tute / leggings / shorts e scarpe da ginnastica.

## ATTREZZATURA



Inizialmente serve solo un paragenitali (Gladivm ha uno shop con sconti riservati agli allievi del corso). Il resto delle attrezzature (guantoni, paratibie, caschetto) è facoltativo e potrai decidere se acquistarlo in seguito quando il tuo livello sarà aumentato.

## ESPERIENZA PREGRESSA



Si può partire tranquillamente senza aver mai fatto attività marziale o di combattimento. Se hai precedenti esperienze ben vengano, andremo ad arricchire il tuo bagaglio tecnico con qualcosa che magari oggi non conosci.

## PREPARAZIONE FISICA



**La difesa personale è per tutti.** Chiunque, con qualsiasi fisicità, deve potersi difendere. Il corso è quindi indirizzato sia a persone con una precedente preparazione fisica, che a quelle che hanno come obiettivo anche quello di rimettersi in forma. Gli allenamenti sono, infatti, sempre vari e hanno una componente atletica e aerobica. Qualunque sia la tua fisicità di partenza, quello proposto è un percorso che può portarti solo a migliorare. **La competizione non è con gli altri: è con te stesso!**

# CARATTERISTICHE DEL CORSO

## FREQUENZA



Il corso si svolge due volte a settimana, il Martedì e il Giovedì.

## TEMI DEL CORSO



Il corso affronta due aspetti della difesa personale: la componente psicologica («sotto stress») e quella tecnica.

- **Lo studio «sotto stress»** si focalizza sulla riduzione del periodo di panico bloccante che si presenta in una situazione di pericolo, lavorando sullo sviluppo di reazioni istintive e immediate che siano le più efficaci possibili in base al contesto.
- **La componente tecnica** prevede l'apprendimento di tecniche efficaci e replicabili (senza ricercare azioni «da film» o movimenti complessi). Inoltre sono presenti elementi di Close Combat che vengono insegnati ai professionisti delle Forze dell'Ordine che partecipano al corso.

In base alle caratteristiche fisiche e psicologiche degli allievi verranno studiate tecniche diverse che siano adatte a tutti.

## PERCORSO



L'Istruttore del corso è autorizzato ad effettuare gli esami del passaggio di livello e quelli da Istruttore di 1° livello agli allievi interessati e che valuterà idonei. Per sostenere questo tipo di esame sono necessari anni di studio e pratica!

## SCONTRO FISICO



I nostri allenamenti sono appositamente realistici, ma con l'utilizzo di metodi studiati e testati per esercitarsi in sicurezza.

# ENTRA NEL TEAM

CLICCA QUI  
per accedere alla  
pagina dedicata al corso di  
Krav Maga e Difesa  
Personale

**Palestra Energym, Martedì e Giovedì 20.45-22.00**  
**Viale Cardinal Ginnasi, 12, Ostia Lido 00122**

**Istruttore Andrea Posati - 345 781 5331**