

KARATEMANTOVA



Karate e disabilità: Karatemantova riparte oggi anche al Tam Tam

Per il sesto anno consecutivo riparte oggi l'attività al Centro CDD Tam Tam di San Giorgio Cooperativa Dolce di Piazzale Giotto. Il M° Davide Reggiani, supportato dalla Dirigente Dott.ssa Nadia Nosari e dagli operatori del centro, ri-prenderà gli incontri formativi di karate con i "ragazzi" ospiti del Tam Tam per un nuovo anno sportivo. Karatemantova si conferma leader nel para-karate con numerosi altri corsi: da Verona con ipovedenti e non vedenti, al karate in carrozzella a Marmirolo, con disabili psicofisici e

sensoriali in tutte le sue sedi per uno sport inclusivo a 360 gradi. Tutti gli atleti possono così partecipare anche a tutte le gare organizzate dal CSI Centro Sportivo Italiano con gli speciali regolamenti messi a punto in diversi anni di collaborazione anche col M° Franck Dubois dal Belgio che sarà nostro ospite per un secondo workshop a gennaio nel contesto di "Mantova Città Europea dello sport 2019". Non solo: anche il Comune di Marmirolo ha già aderito con il patrocinio gratuito alla serie di eventi a loro

dedicati mettendo a disposizione il locale palasport per la 4ª edizione della International Dragon Day Cup gara di karate, Kobudo e Kung Fu (novità 2019). L'impegno a favore degli atleti disabili conferma Karatemantova una Società di volontariato tesa a fare sport pulito a disposizione di tutti.

Chiunque fosse interessato a questi speciali corsi può rivolgersi direttamente alla Società 338 5775667 o scrivendo via mail a info@karatemantova.it.

FEDERAZIONE ITALIANA DIFESA PERSONALE

Al via il corso di autodifesa

Sono da poco iniziati i corsi di autodifesa della Federazione Italiana Difesa Personale: gli Istruttori e gli allievi di lungo corso stanno accogliendo i nuovi partecipanti che hanno deciso di provare gratuitamente le prime lezioni per avvicinarsi all'apprendimento delle tecniche della difesa personale. Ricordiamo infatti che, per chi volesse provare il corso di autodifesa, le prime due lezioni sono gratuite! I primi allenamenti, rivolti a uomini e donne, ragazzi e ragazze di ogni età, riguardano l'applicazione di tecniche di difesa basilari e di facile esecuzione, utilizzabili nella vita di tutti i giorni, in situazioni come minacce o tentativi di disturbo, o aggressioni leggere, come può essere ad esempio il tentativo di dare uno schiaffo. Tutti i nuovi partecipanti, giovani e meno giovani, si stanno abituando all'esecuzione delle tecniche, e saranno portati, entro il termine del corso, previsto per il mese di maggio, ad un buon grado di padronanza dei sistemi di difesa personale. Per partecipare ai corsi non è necessario aver avuto precedenti esperienze in discipline simili. Le tecniche che vengono insegnate servono per riuscire a cavarsela in situazioni dove normalmente si avrebbe paura di reagire, e ci aiutano ad avere maggiore sicurezza e consapevolezza nei nostri mezzi! In questo l'allenamento è fondamentale! Il doppio appuntamento settimanale a Mantova è per il martedì e il giovedì dalle 19.30 alle 21.00 presso la palestra Heliantus di Borgo Chiesanuova, in via Vivenza, 4 (salire la scala a fianco della CDE).

Per qualsiasi informazione sui corsi di difesa personale: Alessandro 329 3262159 - Giorgio 338 2573422 anche via sms o whatsapp - mail: stampa@autodifesamantova.it

