



**COMUNE DI
CISANO BERGAMASCO**

IN COLLABORAZIONE CON
IL MAESTRO SALVATORE CAFORIO
TECNICO ABILITATO MGA



**ORGANIZZA IN
OCCASIONE DELLA
“FESTA DELLA DONNA”
UNO STAGE GRATUITO DI**

AUTODIFESA FEMMINILE

**DOMENICA 10 MARZO 2024
DALLE 9:30 ALLE 11:30.**

PRESSO LA PALESTRA DELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO
IN VIA PASCOLI A CISANO BERGAMASCO.

APERTO A TUTTI

PER INFO E PRENOTAZIONI CHIAMARE IL NUMERO 338 27 92 973 Salvatore Caforio

Durante lo stage verrà insegnato a:

- **Reagire ad aggressioni con tecniche di autodifesa.**
- **Aumentare la sicurezza in diverse situazioni.**
- **Evitare situazioni di pericolo.**
- **Potenziare fasce muscolari con esercizi mirati.**

LO STAGE SARÀ CONDOTTO DAL MAESTRO DI ARTI MARZIALI CINESI E GIAPPONESI,
SALVATORE CAFORIO.

INSEGNANTE SUL TERRITORIO DI TALI DISCIPLINE CON ESPERIENZA PLURIENNALE