

DIFESA PERSONALE

Programma Stage 2013

Coordinatore: M° Giuseppe Cavallo

- introduzione alla difesa personale FIKBMS;
- strategie di prevenzione rischi, traumi e aggressioni;
- studio tecniche di base per la difesa personale;
- difesa personale femminile;
- protezione e scorta;
- armi e difesa personale.