



CORSO DI DIFESA PERSONALE: Milano

**10 lezioni dal 14 gennaio al 18 marzo 2026 presso la palestra
dell'immobile CAI di via Feltre 75**

OBIETTIVI DEL CORSO:

- Fornire elementi utili per riconoscere e prevenire situazioni di emergenza,
- Fornire un efficace bagaglio di tecniche spendibili nelle diverse situazioni di emergenza,
- Favorire la consapevolezza psicofisica dei propri limiti e potenzialità
- Imparare a gestire paura, ansia, e aggressività.

- n. 10 lezioni
- Trainer: istruttore qualificato **IKIMI (International Krav Maga Institute)**
- partecipanti: min 8 max 15 (nel caso gli iscritti fossero più di 15 si procederà con un secondo corso)
- durata: un'ora dalle ore 18:00 alle 19:00
- frequenza: settimanale il mercoledì
- periodo: 14 gennaio - 18 marzo 2026
- assicurazione: copertura specifica compresa
- Costo:

associato CRAL 140€

familiare 158€

aggregato 200€

La struttura è dotata di spogliatoio e docce

Per la partecipazione sarà richiesto certificato medico di buona salute

Adesioni entro 15 dicembre 2025