



A. R. A. C.

Associazione Ricreativa Addetti Comunali
P.zza Unità d'Italia 4 - 34121 Trieste
Tel. 0406754438 - mail: arac@comune.trieste.it
Cod. Fisc. 80027540329 - Part. IVA. 00965830326

Circolare n° 2/2023

OGGETTO: CORSO DIFESA PERSONALE

Dal giorno 30/03/2023 dalle 15:00 alle 17:00

**5 lezioni di 2 ore ciascuna,
totale 10 ore i giovedì 30/03, 06/04, 13/04, 20/04 e 27/04**

**presso la Palestra "Il Gladiatore Academy", Via Paisiello, 3 a TRIESTE
con 2 Istruttori, il nostro socio Fabio Visentin e Fabrizio Moresan**

(minimo 5 partecipanti per garantire il prezzo proposto, massimo 20 partecipanti)

**Sono richiesti abbigliamento da palestra e scarpe da ginnastica da usare solo in
palestra.**

Il corso prevede sia esercizi fisici sia una parte teorica comprensiva di tecniche per:

- autocontrollo
- aspetti psicologici pre e post aggressione
- gestione paure e panico

Il programma dettagliato può essere richiesto in segreteria

SOCI A.R.A.C.: € 120

ACCOMPAGNATORI NON SOCI A.R.A.C.: € 130

Per prenotare e effettuare pagamento:

Presso la segreteria A.R.A.C. (per pagamenti in contanti) – P.zza dell'Unità d'Italia, 4
lunedì 15-17, mercoledì 11-15 e venerdì 10:30-12:30

oppure per mezzo bonifico bancario intestato ad A.R.A.C.
IBAN : IT 64 1 02008 02210 000005550791

E' facoltà dell'A.R.A.C. annullare il corso o comunicare l'eventuale variazione e sarà cura del partecipante accettare.

Per ulteriori informazioni rivolgersi a:

Segreteria 040 6754438

WhatsApp 3756272172

e-mail: arac@comune.trieste.it

Trieste, 13/03/2023

Il presidente
(Fabio Romeo)