



A. S. D. Judo Team Gardolo – Cognola

organizza:

Corso di Difesa Personale

Metodo Globale Autodifesa - MGA

Dal 2 Ottobre 2012, per un totale di 20 lezioni, ogni martedì e giovedì dalle 20.00 alle 21.30 presso la Palestra delle Scuole Medie “Argentario” a Cognola (via Ponte Alto 2/1).

**Il corso è aperto a tutti, uomini e donne, a partire dai 17 anni.
Le prime due lezioni sono gratuite di prova!**

**Il corso sarà tenuto da due istruttori MGA abilitati,
cinture nere II° Dan di Judo.**

**Potrete assistere ad una dimostrazione di MGA Sabato 29 Settembre
2012, ore 19.15, in piazza a Cognola, durante la festa della
Circoscrizione.**

Vi aspettiamo numerosi!

**Per informazioni :
Federico 340-4803350
Riccardo 320-1874092**

**O visitate il sito www.judoteamgc.it.
Siamo anche su Facebook: www.facebook.com/MGACognola**