



A.I.A. C. S.  
Accademia Italiana  
Lotta E Scherma



Circolo di Cinecittà

*Propongono*



**SISTEMA DI DIFESA PERSONALE**

**ARTI MARZIALI MISTE**

## **2 STAGES GRATUITI**

APERTI A TUTTI: DONNE E UOMINI DI OGNI ETA'  
BAMBINI DAI 12 ANNI IN POI

**SABATO 16 MAGGIO ORE 16:00/18:00**

**Stage di Difesa Personale** (Self-Defence) in cui si presenterà un approccio psico-fisico semplice ed efficace in risposta alle aggressioni più rilevanti.

**SABATO 13 GIUGNO ORE 11:00/13:00**

**Stage di Qi Qong e Ginnastica energetica** attraverso gli esercizi del **Ba Gua Zhang** (Boxe degli 8 trigrammi) che si basano sulla respirazione addominale e il movimento degli animali.

*PARCO DEGLI ACQUEDOTTI in Via Lemonia, 242- Roma  
Zona Cinecittà fermata metro Subaugusta*

*Appuntamento all'entrata del parco vicino  
la Scuola Elementare Montessori (presso la cabina telefonica)*

**Sabato 16 maggio appuntamento ore 15:45**

**Sabato 13 giugno appuntamento ore 10:45**

**Per ulteriori informazioni: 333/72.79.384 MARCO  
[www.scorpionkenpo.it](http://www.scorpionkenpo.it)**