



ANTIAGGRESSIONE

DIFESA PERSONALE FEMMINILE

LA DIFESA PENSATA SU MISURA
PER LE DONNE



KMA
KRAV MAGA ACADEMY®



CARATTERISTICHE DEL CORSO

Informazioni Utili

DURATA

5 Lezioni a cadenza settimanale, i **martedì**
03.03 - 10.03 - 17.03 - 24.03 - 31.03

LUOGO, ORARIO E CONTATTI

Il corso si terrà dalle ore **20.00** alle **21.15**
Presso la Palestra Scuole "Leopardi", in Via Giovanni
Boccaccio 4- Ferrara (ingresso ingresso da via Leopardi)
📞 **333 813 7989** ✉ **lucamaestri@kma.it**

ISTRUTTORI

Luca Maestri istruttore di difesa personale
certificato KMA - Krav Maga Academy con
specializzazione in Antiaggressione femminile.

LEZIONE DI PRESENTAZIONE

La prima lezione sarà di presentazione e prova ed è
gratuita e senza impegno.

- Le iscrizioni saranno aperte solo al termine della lezione di presentazione.
- Per partecipare è utile indossare abbigliamento comodo come una tuta e scarpe da ginnastica.
- Durante la lezione di prova **verrà regalata una utile brochure didattica** a tutte le presenti.





PROGRAMMA

Non è presunzione di questo corso far diventare le partecipanti delle lottatrici esperte in sole cinque settimane, ma la nostra esperienza in campo ci ha permesso di strutturare questo percorso formativo in modo da **ottenere un cambiamento nell'atteggiamento mentale** in risposta ad un'aggressione.

Questo può fare una grandissima differenza nella possibilità di tornare a casa dai propri cari: **la gestione dello stress è infatti determinante in situazioni di forte pericolo**, sarà quello che farà la differenza tra il soccombere o il riuscire a reagire.

Durante gli incontri verranno affrontati **tre fondamentali aspetti** della difesa personale femminile:

Prevenzione: Consigli, suggerimenti, abitudini sbagliate, approccio con sconosciuti, sesto senso, autocontrollo, ecc.

Sblocco psicologico: Basta essere vittime, difendersi è possibile. Il segreto è nella mente e nel **saper gestire lo stress** causato da un improvviso evento critico. Verrai preparata secondo le modalità militari di gestione di uno stress improvviso. Imparerai l'importanza di applicare una difesa attiva e non passiva.

Scontro fisico: Quando è inevitabile occorre ricorrere a **tecniche semplici, istintive ed efficaci**, contro avversari uomini più forti fisicamente. Saranno provate le difese da schiaffi, scippi, tentativi di stupro a terra, strangolamenti, ecc. Proverai ed imparerai ad applicare tecniche in massima sicurezza.

A CHI È RIVOLTO

Il corso è **aperto a tutte le Donne**, a partire dai 12 anni in poi. Non ci sono limiti di età.

DOCUMENTI

Per la partecipazione è necessario solamente essere in possesso di un certificato medico per idoneità alla pratica di **attività sportiva non agonistica**, al fine di poter attivare la copertura assicurativa.

CERTIFICAZIONI RILASCIATE

Al termine dei 5 incontri verrà rilasciato a tutte le partecipanti l'**Attestato di partecipazione al Corso Antiaggressione Femminile KMA**

COSTO DI PARTECIPAZIONE

Il costo del corso è di **110 Euro**.

La quota comprende assicurazione personale, brochure didattica, attrezzatura da training, istruttori certificati, attestato finale CONI e maglia Ufficiale KMA.

Per le partecipanti **già tesserate KMA** per la stagione 2025/26 il costo del corso sarà di soli **75 Euro**.

Ricordiamo che per le partecipanti minorenni sarà possibile **scaricare la quota di partecipazione** nella dichiarazione dei redditi dei genitori.





IL TERMINE ANTIAGGRESSIONE FEMMINILE **È NATO CON KMA**
ED IL CORSO È STATO IL PRIMO A NASCERE IN LOMBARDIA.
TUTTORA RIMANE IL PIÙ APPREZZATO, PIÙ IMITATO MA **MAI**
EGUAGLIATO!

PROVA QUESTA FANTASTICA AVVENTURA!
ENTRA IN KMA, L'ACCADEMIA N° 1 IN ITALIA PER
IL KRAV MAGA E DIFESA PERSONALE!