

CORSO MGA Difesa Personale FEBBRAIO – MAGGIO 2024

15 lezioni



LICIA ALBERTAZZI è istruttrice di secondo livello MGA – Metodo Globale Autodifesa, cintura nera 1° Dan e aspirante allenatore di Karate stile Shotokan. Tutte le sue qualifiche sono certificate FIJKAM Coni. Nel corso della sua carriera sportiva ha praticato per molti anni jujitsu, kickboxing e pugilato e ha fatto confluire le abilità acquisite nell'insegnamento della difesa personale, metodo MGA. E' stata volontaria presso l'associazione Kids Kicking Cancer, attiva presso i reparti ospedalieri di oncologia pediatrica, insegnando ai piccoli degenti tecniche di rilassamento e respirazione proprie delle arti marziali.

COSA TROVERETE NEL CORSO: strutturato per un pubblico principiante e/o con breve esperienza nel campo delle arti marziali e della difesa personale, il corso verte sul concetto di difesa personale "attiva", intesa sia in senso psicologico che fisico-sportivo, con apprendimento di tecniche di difesa attraverso lo studio dei meccanismi fisiologici alla base delle reazioni umane. L'attenzione è altresì posta sul piano della difesa personale "legale" (legittima difesa). Le lezioni sono scandite da una prima fase di riscaldamento seguita da una fase di sviluppo delle abilità coordinative e di allenamento di tecniche di difesa personale a difficoltà crescente.

GIORNO E ORARIO DEL CORSO

Mercoledì dalle 19.30 alle 20.30

DATA INIZIO CORSO

mercoledì 14 febbraio 2024

TESSERA C.R.A.L. in corso di validità	
Frequenza corso	Quota individuale x 4 mesi
Monosettimanale	€ 137,00
La quota corso è comprensiva di assicurazione infortuni	

CALENDARIO LEZIONI

Mercoledì 14 – 21 - 28 febbraio 2024
Mercoledì 6 – 13 – 20 – 27 marzo 2024
Mercoledì 3 – 10 – 17 – 24 aprile 2024
Mercoledì 8 – 15 - 22 – 29 maggio 2024

Al corso possono partecipare anche i minorenni a partire dai 14 anni

Si richiede un gruppo minimo di 4 iscritti

NOTE

- Abbigliamento consigliato: comodo con scarpette leggere di stoffa.
- La durata del corso è di 15 lezioni.
- Le lezioni sono collettive e della durata di 1 ora ciascuna.
- Per motivi organizzativi il corso potrebbe subire eventuali modifiche.

Segue →

REGOLAMENTO

1. Le attività presso la sede C.R.A.L. del Comune di Milano sono riservate solamente ai Soci.
2. All'atto dell'iscrizione al corso bisogna essere in regola con l'iscrizione al C.R.A.L. e alla Sezione di riferimento ove indicato.
3. Per tutti gli iscritti ai corsi con attività fisica, è preferibile essere in possesso di una dichiarazione di idoneità.
4. Per i minorenni è prevista l'iscrizione al C.R.A.L. da parte di uno dei genitori.
5. Le quote dei corsi si intendono per persona.
6. L'iscrizione al corso è impegnativa, non è possibile alcun rimborso e deve essere regolarizzata entro la 2° lezione.
7. I corsi di norma sono quadrimestrali salvo dove diversamente indicato.
8. I regolamenti riguardanti l'iscrizione, il pagamento e lo svolgimento dei singoli corsi, verranno di volta in volta resi pubblici contestualmente alla pubblicazione degli annunci dei corsi stessi, presso le bacheche del C.R.A.L. e tramite i canali di comunicazione del C.R.A.L.
9. Le lezioni perse da parte degli iscritti, non potranno essere rimborsate, né recuperate in seguito o in corsi di livelli diversi, né detratte dal costo totale del corso.
10. In caso di assenza dell'insegnante, la lezione persa sarà recuperata a fine corso e in accordo con l'insegnante stesso.
11. Gli iscritti sono tenuti a leggere sempre gli avvisi esposti in bacheca e ad informarsi tramite i propri maestri su eventuali variazioni e/o comunicazioni.
12. È vietato fumare all'interno della sede.
13. Si raccomanda un comportamento rispettoso verso la struttura, i locali e in particolare riguardo alla pulizia degli spazi comuni (bagni, spogliatoi, sale d'attesa)
14. Gli iscritti sono responsabili dei propri effetti personali, pertanto si invita a non lasciarli incustoditi; l'associazione non si assume la responsabilità di eventuali furti o danni all'interno della sede.
15. È richiesto un tono di voce idoneo mentre si attende l'inizio del proprio corso per non disturbare chi sta seguendo la lezione precedente.
16. Per qualsiasi ulteriore informazione lo Staff del C.R.A.L. è a completa disposizione.

La Presidenza del C.R.A.L.

Firma per presa visione

MODALITA' DI ISCRIZIONE

INFO E PRENOTAZIONI

- Presso l'**Ufficio Cultura del C.R.A.L. del Comune di Milano**:
lunedì e giovedì 9.30 - 12.30 e 14.00 - 17.00 – martedì, mercoledì, venerdì 9.30 - 12.30
- Compilare il modulo di prenotazione all'iniziativa ed inviarlo via mail a:
cultura@cralcomunemilano.it

TESSERA C.R.A.L.

Per iscriversi occorre essere in possesso della tessera C.R.A.L. in corso di validità.

- **€ 25,00** dipendenti e pensionati del Comune di Milano, dipendenti MM, dipendenti di Milano Ristorazione e dipendenti dei Comuni di Opera, San Donato Milanese e Carpiano (*validità anno solare*);
- **€ 30,00** esterni (*validità anno solare*)

PAGAMENTO

- assegno bancario intestato a C.R.A.L. del Comune di Milano
- POS (commissioni bancomat +0,50% , commissioni carta di credito + 1,10%) o CONTANTI
- bonifico bancario intestato al C.R.A.L. del Comune di Milano alle seguenti coordinate:

UNICREDIT BANCA SPA IBAN IT 93 U 02008 01624 000100251172

indicando nella **CAUSALE**: nominativo – iniziativa prenotata ed inviando copia del bonifico effettuato unitamente al presente modulo all' indirizzo mail: cultura@cralcomunemilano.it

Segue →

MODULO DI ISCRIZIONE

CORSO MGA Difesa Personale

Febbraio - maggio 2024

Il/La sottoscritto/a

COGNOME		NOME	
LUOGO E DATA DI NASCITA		CODICE FISCALE	
RESIDENTE A		PROV	CAP
VIA /PIAZZA		N° CIVICO	
TELEFONO		MAIL	

chiede l'iscrizione al seguente corso

TIPOLOGIA	MGA DIFESA PERSONALE		
GIORNO CORSO	MERCOLEDI'	ORARIO CORSO	19.30-20.30

<input type="radio"/> NUOVA ISCRIZIONE	<input type="radio"/> RINNOVO ISCRIZIONE
--	--

QUOTE INDIVIDUALI DI PARTECIPAZIONE		
<input type="radio"/>	CORSO FEB - MAG 2024 <i>Comprensivo di assicurazione</i>	€ 137,00
<input type="radio"/>	TESSERA C.R.A.L. 2024 <i>Dipendenti e pensionati enti convenzionati</i>	€ 25,00
<input type="radio"/>	TESSERA C.R.A.L. 2024 <i>Esterni</i>	€ 30,00

NOTA BENE: per la tessera C.R.A.L. occorre compilare l'apposito modulo

Data

Firma

Se l'iscritto al corso è minorenni, il genitore o chi ne fa le veci deve compilare questa sezione	
Cognome del genitore	
Nome del genitore	
Luogo di nascita del genitore	
Data di nascita del genitore	
Codice fiscale del genitore	
Firma del genitore o di chi ne fa le veci	

Si precisa che le tutte le informazioni saranno trattate ai sensi del GDPR (regolamento UE 2016/679)