



IN OCCASIONE DEL MESE DEDICATO ALLA
SENSIBILIZZAZIONE SULLA VIOLENZA CONTRO LE DONNE

LA ASD SUNMOON ORGANIZZA UN

CORSO DI DIFESA PERSONALE

PER RAGAZZE E DONNE DAI 13 AI 60 ANNI

POSTI LIMITATI

ISCRIZIONI entro il 30.10.2026:

Lorenzo Aronica

lorenzsunmoon@gmail.com

3347625111

www.lorenzsunmoon.it

QUOTA DI FREQUENZA a soli €95 +

QUOTA DI TESSERAMENTO €50 = €145

Il tesseramento comprende:

Maglietta e guantini da allenamento solo per le nuove tesserate, tesseramento e assicurazione base

Quindi non ci saranno altre spese per tutta la stagione!

- IL Certificato medico per attività fisica è obbligatorio

- Il corso avrà luogo se ci saranno almeno 10 iscritte



Il corso durerà da novembre 2026 ad aprile 2027 presso la palestra della Scuola Secondaria di Molteno ogni lunedì dalle 21.15 alle 22.15

La ASD SunMoon organizza anche corsi di

Arti marziali Vietnamite per bambini e adulti, Potenziamento, Combattimento libero e Ginnastica dolce