



# IN FORMA CON LA FIT DEFENCE

**Mettiti in forma e aumenta il senso di autoefficacia al ritmo delle arti marziali.**

Allenamento cardio attraverso le tecniche marziali e di difesa personale. Oltre a migliorare le tue prestazioni fisiche come fiato, definizione, tonicità muscolare, velocità, potenza e flessibilità, migliorerai anche il senso di autoefficacia, la sicurezza e la prontezza mentale acquisendo principi di difesa personale e comportamentale utili per difenderti da aggressioni fisiche e da aggressioni e pressioni di carattere psicologico (a casa, nel lavoro e nella vita di tutti i giorni), molto più frequenti e spesso sottovalutate nei danni che possono causare al nostro benessere.

Adatto a chiunque anche senza esperienza in arti marziali e che sia in un buono stato di salute.

Le lezioni si terranno presso la **Palestra di via Galvani, 1 a Borgoverde di Preganziol (TV)** in orario mattutino e serale, nei giorni e negli orari che verranno comunicati in fase di prenotazione delle prove gratuite.

Per prenotarsi alle prove gratuite contattare **Luca Lombardini** al numero **340.5327097** oppure via e-mail a **luca@karatejitsu.it**



**KARATE JITSU**

Segui le attività di Karate Jitsu su  
[www.karatejitsu.it](http://www.karatejitsu.it) oppure sulla  
pagina facebook  
[www.facebook.com/karatejitsu](https://www.facebook.com/karatejitsu)

Karate Jitsu è un progetto  
dell'Associazione Marzialmente  
Per info [www.marzialmente.it](http://www.marzialmente.it)  
oppure [info@marzialmente.it](mailto:info@marzialmente.it)



**MARZIALMENTE**