

**Circoscrizione 5**  
**Sicuramente **DONNA****  
**Ottobre - Novembre 2023**

- ❖ **Cos'è** È il metodo ideato dal Gruppo Donne *Mononoke* della Scuola *Yoshin Ryu*. Sono previsti corsi base e avanzati, sia settimanali, sia *full immersion*, e anche percorsi individuali.
- ❖ **Per chi** Per donne dai 14 anni. Non è necessaria alcuna competenza fisica particolare.
- ❖ **Da chi** Dalle donne cinture nere esperte di *Jūtaijutsu* della Scuola *Yoshin Ryu*
- ❖ **Il corso** Un corso base di 7 incontri dal 19 ottobre 2023 – ogni giovedì dalle 19.15 alle 21.00
- ❖ **Cosa si fa** Attraverso attività psico fisiche semplici e divertenti, e tecniche marziali tracciate dal programma del *Jūtaijutsu*, si affrontano problematiche e situazioni difficili per scoprirsi più capaci e sicure di sé.
- ❖ **Dove** Presso Scuola Aleramo – ingresso Via Gubbio 52/B
- ❖ **Occorrente** Abbigliamento sportivo, senza scarpe né calze (possibili calze antiscivolo)  
Certificato medico sportivo non agonistico
- ❖ **Iscrizione** Effettuare una preiscrizione scrivendo a [info@yoshinryu.com](mailto:info@yoshinryu.com) comunicando i dati essenziali - Tramite wa al 375 5802205 o al 349 5749377 - Presentandosi presso la sede del corso il martedì e giovedì dalle 18.00 alle 21.00. Per le minori è necessaria la compilazione del modulo d'iscrizione da parte di un genitore responsabile
- ❖ Il progetto è reso possibile grazie al contributo della Circoscrizione 5