



[www.karatekai.it](http://www.karatekai.it)

Associazione Sportiva Dilettantistica  
Karate Kai Shotokan Civitanova Marche  
Fondata nel 1979



Cod. Ente: MAR-MC0033  
Cod. Fed: 11MC0679

## **CORSO FEMMINILE DI PREVENZIONE E AUTODIFESA DA AGGRESSIONI ETA' MINIMA DI ACCESSO 13 ANNI**

Si tratta di un corso per persone che non hanno avuto alcuna esperienza specifica. Le lezioni si articolano in una parte a carattere generale (con esercizi di tonificazione muscolare e mobilità articolare) e una parte specifica con un graduale approccio ai metodi di prevenzione e autodifesa.  
**Le lezioni si svolgeranno presso la nostra sede operativa di Civitanova Marche, via Einaudi, 116 – (zona commerciale)**

**GIORNI E ORARI:** Il Mer. dalle 09.00 alle 10.00 o nel pomeriggio dalle 19.30 alle 20.30;

**INIZIO DEL CORSO:** Mercoledì 02 ottobre ore 19.30 ;

**DURATA DEL CORSO:** -Da ottobre a gennaio di 1° livello.  
-Da febbraio a maggio di 2° livello.

**TUTTA LA DOCUMENTAZIONE DEBITAMENTE COMPILATA VA  
CONSEGNATA IN SEGRETERIA PRIMA DELL'INIZIO DEI CORSI.**

- *Certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica;*
- *Quattro foto tessera;*
- **Se Atleta straniero, presente in Italia per motivi di lavoro,**  
**dovrà documentare il suo status attraverso un'attestazione di iscrizione**  
**ad un istituto di previdenza.**  
**Mentre per motivi di studio, dovrà documentare il suo status**  
**attraverso un'attestazione di iscrizione ad un Istituto Scolastico**  
**o Universitario statale o legalmente riconosciuto**
- *Domanda d' iscrizione debitamente compilata;*
- *Modulo informativo sulla privacy debitamente compilato.*  
*Scaricabili dal nostro sito [www.karatekai.it](http://www.karatekai.it) iscrizione, e stampabili.*

**QUOTE:** - *Quota associativa annuale € 60,00 (comprensiva di*  
*tesseramento 2025 e assicurazione)*  
- *Quota partecipazione al corso "quadrimestrale" € 120,00.*

**ABBIGLIAMENTO:** *Tenuta da ginnastica, ciabatte da utilizzare nello spogliatoio, negli spazi comuni, e per raggiungere la palestra.*

**Le iscrizioni si chiuderanno, raggiunto il numero massimo di 15 atleti per ogni corso.**



**C.A.S. KARATE** CENTRO CONI  
CENTRO C.O.N.I. di Orientamento e Avviamento allo Sport – Tel.: 3497704110  
Sede legale – Via San Lorenzo, 44 – 62010 Montecosaro (MC) – Italy  
e-mail: [info@karatekai.it](mailto:info@karatekai.it) Cod. fisc.- P.IVA 01147940439