



Associazione Sportiva Dilettantistica  
YOSHITAKA ARTI MARZIALI PREVALLE

**RIPARTIAMO IN SICUREZZA**



L'arte Del Lupo

**Mercoledì 15 Settembre**  
**OPEN DAY corsi di:**

**roujutsu®**

**Corsi per bambini**  
**Difesa Personale**  
**Donna Sicura**  
**Mente&Corpo**



**"I dieci elementi**  
**chiave del "**  
**roujutsu®**

Respirazione;  
Concentrazione;  
Calma psichica;  
Adattamento al  
luogo;  
Intenzione;  
Riduzione del  
rischio;  
Tecnica;  
Risparmio  
dell'energia;  
Determinazione;  
Controllo

Presso la palestra Scuole Medie Prevalle (BS)

**Inizio ufficiale dei corsi Venerdì 1 ottobre**

Iscriviti potrai partecipare ai nostri corsi:

**Lunedì e Venerdì:**

**roujutsu®**

**19.00-20.00** Bambini dai 5 anni e Ragazzi

**20.15-22.00** Ragazzi dai 16 anni e Adulti

**Corso Tecnici, difesa personale Adulti**

**Per maggiori informazioni rivolgersi in palestra**

**CORSO DI AUTODIFESA FEMMINILE**



**Progetto "Donna Sicura"**

**Con il patrocinio del comune di Prevalle**

**Corso Autodifesa Femminile dai 16 anni**

**Per maggiori informazioni rivolgersi in palestra**

**Dal 6 Ottobre**

Presso la sede Viale Rimembranza, 1 Prevalle (BS)

**Mente&Corpo la ginnastica completa**

**Adatta a tutte le età**

**Mercoledì Sera 18.30 19.30**

**Per info tel. 338.7534966**

**@Roujutsu - @yoshitakaartimarzialiprevalle**



www.azzurrorosa.it



ROUJUTSU

A.S.D. Yoshitaka Arti Marziali Prevalle - Viale Rimembranza, 1 - 25080 Prevalle (BS)

Cod.fis.96023840174 cod.libertas BS089

Karate Metodo Roujutsu



YOSHITAKA