

SEMINARIO INTERNAZIONALE DI SYSTEMA CON MIKHAIL RYABKO – MILANO 19 E 20 MARZO 2011

PROGRAMMA

Sabato 19: Iscrizioni dalle ore 11,00
Training: 12,00 -14,30 / 15,30 – 18,00

Domenica 20: 10.00-13.00 / 14.00-16.00

Il seminario sarà in russo con traduzione simultanea in italiano e inglese.

TEMI DEL SEMINARIO:

Psicologia del combattimento

- Le basi del Systema
- Muoversi e Respirare durante un attacco
- Gestire la paura di un'aggressione
- Difesa dal coltello



PARTECIPANTI

Il seminario è aperto a tutti gli interessati a Systema, con o senza esperienza nelle arti marziali. I partecipanti devono essere maggiorenni.

COSA PORTARE

Scarpe da tennis, t-shirt, pantaloni sportivi, coltello da allenamento.

ISCRIZIONI

Importante : Per favore iscrivetevi compilando e rispedito il seguente modulo:

C:\Documents and Settings\Giuseppe Iannone\Desktop\00 SYSTEMA MILANO\Seminario Ryabko 19-20 marzo 2010\MODULO DI ISCRIZIONE_ITA.docx

Non sono ammesse cancellazioni (né rimborsi) dopo il primo marzo 2011, potete tuttavia scegliere una persona che prenderà il vostro posto.

DOVE?

MILANO.

Centro Sportivo Murat, Via Gioacchino Murat 35 Milano (20159)

COME RAGGIUNGERCI

Dagli aeroporti (Milano Linate – Milano Malpensa – Milano Orio al Serio): prendete il bus per la Stazione Centrale

Dalla Stazione Centrale: metro 3 (linea gialla) direzione Maciachini fermata MACIACHINI.

Con i bus n.4, 23, 51, 90, 91

COSTI

L'intero seminario (sabato + domenica) 150 €

Un giorno (sabato o domenica) 100 €

CONTO:

Giuseppe Iannone

IBAN: IT04 Q076 0101 6000 0009 1473 918

NO assegni, per favore.

RISTORAZIONE

Ci sono diversi bar, ristoranti e pizzerie nelle vicinanze della palestra dove è possibile mangiare e bere.

HOTEL e BED&BREAKFAST

www.booking.com/Milano

http://www.bed-and-breakfast.it/bed_and_breakfast_milano.cfm

Non è possibile pernottare in palestra!

CONTATTI

Giuseppe Iannone:

iannonegiuseppe@yahoo.com

telefono 339 1901474

www.systemamilano.it

FOTO / VIDEO

E' consentito scattare fotografie ai partecipanti del seminario.

E' proibito filmare.

RESPONSABILITA': Partecipare al seminario è a proprio rischio e pericolo. L'Organizzazione e gli istruttori non si assumono alcuna responsabilità.