

# DONNE IN-DIFESA

## PROGRAMMA DEL CORSO E OBIETTIVI

L'attività di difesa personale è rivolta principalmente alle donne, dove si unisce un utile allenamento motorio alla capacità di riprendere fiducia nelle proprie attitudini fisiche.

Permette di raggiungere concentrazione e calma.



## GIUSEPPE ALBANESE

Inizia la pratica del JU- JITSU nel 1972 presso il club JU- JITSU Torino diretto dal Maestro Castoro.

In seguito iscritto alla UISP, nel 1983 ottiene la cintura nera III Dan e la qualifica di Maestro, attualmente alla FIJLKAM con il grado di IV Dan e la qualifica di Maestro.

La passione per le arti marziali lo spingono allo studio delle altre discipline conseguendo:

il II Dan e la qualifica di allenatore di JUDO,

il II Dan e la qualifica di istruttore di AIKIDO,

il II Dan e la qualifica di istruttore di KARATE.

Dall' ottobre 2017 ha ottenuto il riconoscimento internazionale dalla International Budo Association, il grado di IX Dan; sempre nel 2017 è stato insignito del prestigioso titolo di Hanshi.

Dal 1981 insegna JU-JITSU presso la Sportidea e tiene corsi di Difesa Personale cercando di usare la predisposizione degli iscritti personalizzando le tecniche di difesa che possono, appunto, essere di JUDO, di KARATE, di AIKIDO e soprattutto di JU-JITSU.

## COSA PORTARE

È sufficiente venire in tuta