



IL CORAGGIO DI ESSERE





Sicuramente DONNA®
2015

L' **Associazione Mononoke®** nasce da un gruppo di *donne* istruttrici di arti marziali che ha ideato il metodo di autodifesa **Sicuramente Donna®**

Riscoprire l'istinto
Sviluppare l'attenzione
*Imparare a reagire **Efficacemente***

Sicuramente Donna® ZENAI - "Insieme"
Corsi base di autodifesa e sicurezza femminile
c/o Impianto "Crescenzo" in L.go Dora Colletta 53 Torino

Corso Serale

n.12 incontri dal 3 Marzo 2015

*tutti i Martedì dalle 20,30 alle 21,45**

**E' possibile effettuare una lezione di prova gratuita e senza impegno*

*Contributo unico per iscrizione associativa e rimborso spese: **45 €***

Numero Verde
800.911.748

www.mononoke.it

con il patrocinio della
Città di Torino
CIRCOSCRIZIONE
Aurora Vanchiglia
Sassi Madonna del Pilone

Illustrazione di Martina Negro