



IL CORAGGIO DI ESSERE





Sicuramente **DONNA**[®]

2014 | 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
in Lungo Dora Colletta 53, Torino

Corso Mattutino

dal 7 Ottobre al 23 Dicembre 2014
*tutti i Martedì dalle 9,00 alle 10,30**

Corso Serale

dal 16 Ottobre 2014 al 28 Maggio 2015
*Tutti i Giovedì dalle 20,30 alle 21,45**

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

Illustrazione di Martina Negro

Numero Verde
800.911.748

www.mononoke.it

Aurora Vanchiglia
Sassi Madonna del Pione