

CENTRO DIFESA E SPORT > DAL KARATE AL KUNG FU, DAL KALI FILIPPINO ALLA THAI BOXE: GLI ISCRITTI HANNO LA POSSIBILITÀ DI SCEGLIERE TRA DIFFERENTI DISCIPLINE

Personalizzazione, la soluzione vincente

Sentirsi minacciati per strada è qualcosa di decisamente spaziantante e spaventoso. Per acquisire maggiore sicurezza, la scelta di molti è quella di intraprendere un percorso legato alla difesa personale. Si tratta di discipline molto varie, che però hanno bisogno della presenza di professionisti esperti che seguano le mosse degli allievi, sia dal punto di vista fisico che da quello psicologico. Questa è la filosofia che sta alla base del Centro Difesa e Sport, scuola romana di arti marziali, sport da ring, difesa personale e allenamento funzionale.

L'OFFERTA

Il Centro è attivo dall'ottobre del 2019 e prevede corsi sia per adulti che per bambini, tutti divisi fra principianti e agonisti. Nel panorama delle arti marziali si offrono corsi di karate, kung fu, judo, brazilian jiu-jitsu, kali filippino, thai boxe e kudo. Per quanto riguarda gli sport da combattimento, gli iscritti al Centro possono scegliere fra un am-

pio ventaglio di offerte, dalla boxe al kick boxing. All'interno della struttura si adotta un sistema funzionale di preparazione, un metodo che va personalizzato in base al praticante e al tipo di disciplina che sceglie di intraprendere. La peculiarità del centro è la possibilità fornita anche agli atleti dilettanti di allenarsi come dei veri professionisti gra-

È attiva anche una convenzione con i corpi della Polizia e dei Carabinieri

zie alla presenza di un maestro, figura che segue il praticante a livello tecnico, e di un preparatore atletico che ha il compito di strutturare una serie di esercizi inerenti alla disciplina in questione. È attiva, poi, una convenzione con i corpi di Polizia e Carabinieri per i corsi di difesa professionale.



IL CDS SI TROVA A ROMA IN VIA MUZIO SCEVOLA 101 F / 103, PER INFORMAZIONI CONTATTARE IL NUMERO 392 149 7095

DAL 2020

Path: il nuovo percorso per tutelarsi



Nel 2020 il direttore del CDS - il maestro Luigi Rossini, esperto di kudo daido juku - e il maestro Alessandro Chionchio, pratico di karate e kali filippino, hanno fondato insieme una nuova arte marziale: il path, metodo riconosciuto dagli enti di promozione sportiva. Il nome inglese della disciplina è traducibile in italiano con "percorso", poiché si tratta di diversi step focalizzati sul combattimento reale. Per non fuorviare il praticante, infatti, ci si basa esclusivamente su situazioni effettive nelle quali la vita potrebbe essere in pericolo. Si parte dal concetto che la difesa personale è affare delicato e serve esperienza per poterla apprezzare al meglio. Si è pensato, quindi, di partire da basi scientifiche, reazioni fisiche, chimiche e psicologiche che avvengono quando una persona si sente sotto attacco. Capendo questi meccanismi, si può lavorare a 360 gradi sulla difesa personale. Durante i corsi e gli incontri dedicati viene esaminata anche la componente psichica che, in situazioni di pericolo, non deve mai passare in secondo piano, dato che spesso provoca alterazioni di coscienza determinanti in quel frangente. Per maggiori informazioni, visitare la pagina Facebook del centro, "CDS - Centro Difesa e Sport".

PATH
TECHNICAL - POWERFULL - EFFECTIVE



**ADDESTRAMENTO INDIVIDUALE AL COMBATTIMENTO
SOPRAVVIVENZA E DIFESA PERSONALE**



I FONDATORI

**Maestro Luigi Rossini
Maestro Alessandro Chionchio**



**Via Muzio Scevola 101 F / 103, ROMA
Cell. 392 149 7095**

**e-mail: luigi.rossini13@gmail.com
www.pathartemarzialeitaliana.it**