



COSA MI SERVE?

1. CERTIFICATO MEDICO

Serve un certificato medico di buona salute **NON AGONISTICO**

2. ISCRIZIONE ANNUALE

Iscrizione annuale alla nostra Federazione - comprensiva di assicurazione.

Sei al primo anno?

Acquista il libretto BUDOPASS per certificare la tua carriera nel corso degli anni (passaggi di livello, partecipazione a stages, ecc...)

3. ABBONAMENTO

Scegli l'abbonamento più adatto alle tue esigenze:

- Mensile
- Trimestrale
- Annuale (9 mesi da settembre a maggio)

Con la possibilità di frequentare più lezioni a settimane con i nostri Tecnici certificati.

4. ABBIGLIAMENTO

- Scarpe da ginnastica pulite utilizzate solo in palestra
- T-Shirt Krav Maga (compresa nell'iscrizione annuale per gli atleti del primo anno)
- Pantaloni lunghi della tuta



5. PROTEZIONI

Per allenarti in sicurezza suggeriamo di utilizzare:

- Protezione inguinale (conchiglia) **INDISPENSABILE**
- Caschetto
- Protezione tibie
- Guanti da MMA (con dita libere di afferrare)

6. ATTREZZATURE

Nel Krav Maga impariamo a difenderci anche da attacchi armati, ecco perché suggeriamo anche:

- Coltello (in gomma)
- Pistola finta
- Bastone

7. ABBIGLIAMENTO DI RAPPRESENTANZA

Per chi lo volesse abbiamo anche polo, borsoni, tute, giubbini e molto altro arrecante il nostro logo.

**SE VUOI MAGGIORI INFORMAZIONI SIAMO A
DISPOSIZIONE, NON ESITARE A CHIEDERE . . .**