S.I.D. - School of Israeli Defense - Centro Addestramento

Milano - via Paris Bordone, 13

Divisione speciale Krav Maga: CORSI COLLETTIVI & CORSI PRIVATI

Dal 2009 a Milano è operativo un Centro Addestramento del SID interamente dedicato alla difesa personale (Krav Maga israeliano), è il primo rivolto ai civili.

Il Centro venne appositamente realizzato su disposizione dell'Head Office del SID, arredato e attrezzato al fine di permettere ad un ristretto gruppo di uomini, donne e ragazzi, dagli appassionati a chi ne aveva reale necessità, di poter usufruire di quel know-how professionale generalmente riservato ad operativi o personale specializzato in operazioni di sicurezza.

Ad oggi SID è un vero successo, migliaia e migliaia di allievi si sono formati in questo Centro particolare e sono rimasti parte della nostra grande famiglia. Altri hanno preso altre vie, ma resterà sempre l'orgoglio di essersi formati con noi ed essere stati Allievi del SID

PREZZI e ORARI

S.I.D. - School of Israeli Defense - Centro Addestramento

Milano - via Paris Bordone, 13

Divisione speciale Krav Maga: CORSI COLLETTIVI

Le lezioni previste dai propri corsi sono TUTTE fruibili liberamente

CORSO A	(2 lezioni)	**lunedì/mercoledì**	**19:00-20:30**
	(3 lezioni)	**lunedì/mercoledì/venerdì**	**12:45-13:45**
CORSO B	(2 lezioni)	**martedì/giovedì**	**19:00-20:30**
	(3 lezioni)	**lunedì/mercoledì/venerdì**	**12:45-13:45**
CORSO R1	(2 lezioni)	**lunedì/mercoledì**	**17:30-18:30** (ragazzi anni 13-15)
CORSO R2	(2 lezioni)	**martedì/giovedì**	**17:30-18:30** (ragazzi anni 13-15)
CORSI Privat	(10 lezioni)	**corsi PRIVATI /individuali**	**orari da concordare**

Costi iscrizione e corsi difesa personale-Krav Maga (A-B-R1-R2-Pr)

ISCRIZIONE S.I.D.	**euro**	**30,00**	costi d'iscrizione e maglietta nera divisa SID
quota annuale	**euro**	**30,00**	da rinnovare ogni anno copre l'emissione della tessera
quota corsi 3 mesi	**euro**	**300,00**	consente la frequenza alle lezioni del proprio corso
quota corsi 12 mesi	**euro**	**1.000,00**	consente la frequenza alle lezioni del proprio corso
Privat 10 lezioni individuali	euro	600,00	pacchetto di lezioni private da concordare con l'istruttore
Privat 10 lezioni in coppia	euro	800,00	pacchetto di lezioni private da concordare con l'istruttore
Privat 10 lezioni in tre	euro	900,00	pacchetto di lezioni private da concordare con l'istruttore
Privat 10 lezioni in quattro	euro	1.000,00	pacchetto di lezioni private da concordare con l'istruttore

ABBIGLIAMENTO richiesto: scarpe da ginnastica con suola pulita, pantaloni comodi e maglietta SID

PAGAMENTI: Si accede ai corsi esclusivamente mediante pagamenti anticipati

Modalità pagamenti: contanti - assegno - bonifico bancario

S.I.D. – School of Israeli Defense SSDaRL

Elenco dei documenti necessari per iniziare il corso:

a) domanda iscrizione sottoscritta	(modulo fornito da SID H.O.)
b) copia carta identità	(fornita dall'iscritto)
c) copia codice fiscale	(fornita dall'iscritto)
d) **certificato di idoneità alla pratica sportiva NON agonistica**	**(vedi le istruzioni a seguire)**

DIRETTO per contatti / informazioni: **cell: 329 241 1859** e-mail: **kravmaga@difesasid.com**

Divisione speciale Krav Maga: CORSI COLLETTIVI & CORSI PRIVATI

Come funzionano i CORSI COLLETTIVI del SID?

Una volta iscritti si inizia il proprio percorso formativo**,** ogni lezione effettuerete un warm-up impegnativo (15/20 minuti al massimo), per proseguire con un ripasso di colpi (pugni/calci/martelli/gomitate ecc.). Si entra ora nel programma della lezione dove gli istruttori, a seconda della materia giornaliera, spiegheranno tecniche, strategie, faranno svolgere esercizi complessi e/o si riprodurranno situazioni reali da risolvere in sicurezza. Autodeterminazione, autocontrollo e gestione dello stress sono sempre parte di ogni lezione, così come imparare a muoversi correttamente e acquisire il pieno controllo sul proprio fisico. Vanno allenati sempre insieme FISICO e MENTE.

Ogni lezione ci si porta a casa qualche tassello fondamentale per raggiungere in tempi relativamente brevi un buon grado di difesa personale.

E dopo avere raggiunto gli obbiettivi del livello di base?

Al SID non ci si può annoiare, si potrà proseguire frequentando i corsi destinati agli allievi esperti, si potrà essere ammessi ai corsi di tiro con armi da fuoco, ci si potrà specializzare partecipando anche ai corsi professionali gestiti direttamente dal nostro Head Office.

RAGAZZI: i corsi COLLETTIVI e Privati

Come funzionano i CORSI COLLETTIVI per ragazzi del SID?

Hanno cadenza bisettimanale, **sono corsi di difesa personale veri e propri**, non sono incentrati su giochi per divertirsi ma sono molto simili a quelli per adulti, adattati alla minore età. **Le classi: 10 allievi** ambosessi, età compresa **fra i 13 e i 15 anni** (con un minimo di flessibilità). Verifichiamo che i ragazzi siano compatibili fra loro e sviluppiamo spirito di appartenenza e piacevoli rapporti con i compagni di corso.

In genere diventano poi amici molto legati fra loro, che si aiutano a vicenda in uno spirito collaborativo e piacevole, sia dentro che fuori dalla palestra.

Un corso di difesa personale presso SID è molto più di uno sterile corso di difesa personale, è una esperienza importante nella loro formazione, che li accompagnerà per il resto della vita. Inoltre tutte le tecniche che apprenderanno sono vere, funzionano, e sono estremamente efficaci.

Cosa insegna S.I.D. ai ragazzi?

- **disciplina**
- **sacrificio**
- **a fare sport**
- **a raggiungere gli obbiettivi**
- **Krav maga israeliano**
- **a resistere e andare avanti**
- **i valori sociali**
- **a vivere felici**
- **a difendersi**
- **a difendere le persone care**
- **a essere vincenti**

Stage montagna 2017 - S.I.D. - School of Israeli Defense -

S.I.D. - School of Israeli Defense SSDaRL
Sede operativa: via Paris Bordone, 13 - 20149 Milano

Per potere svolgere qualsiasi attività sportiva, anche dilettantistica, è necessario essere in possesso di un certificato medico apposito in corso di validità.

Il certificato di idoneità alla pratica sportiva NON agonistica

"Tutti gli enti sportivi dilettantistici le cui discipline sportive sono state riconosciute dal CONI nell'ultima Delibera dello scorso 14 Febbraio 2017 n. 1568 sono tenuti ad acquisire, a seconda dell'attività sportiva agonistica o non agonistica, le relative certificazioni rilasciate ai partecipanti da medici abilitati"

Quali sono i medici certificatori abilitati ?

- **il medico di medicina generale per i propri assistiti (medico di base)**
- **il pediatra di libera scelta per i propri assistiti**
- **il medico specialista in medicina dello sport**
  ovvero i medici della Federazione medico-sportiva italiana del Comitato Olimpico Nazionale Italiano

Per agevolare gli iscritti nella richiesta del proprio certificato di idoneità, S.I.D. ha predisposto due convenzioni con ambulatori specializzati in Medicina Dello Sport:

"SPARTACO MEDICINA SPORTIVA" (consigliato)
"Delta Medica - Healtcare"

Dichiarando che siete atleti S.I.D., potrete effettuare una visita completa di ECG basale usufruendo delle due convenzioni.

Il prezzo scontato è euro 40,00 per entrambe (ricordarsi di avvisare che si è atleti SID per questa tariffa)

Presso **Spartaco** è possibile effettuare un esame più accurato che comprende un ecg sotto sforzo, spirometria e esame urine al prezzo scontato euro 65,00

SPARTACO
Poliambulatorio di Medicina Sportiva

Viale Premuda, 46
20129 Milano
02 5990 0532
info@spartacoms.it - Prenotazioni online
WhatsApp 224 9639 640

DELTA MEDICA
Powered by Cerba HealthCare

Cerba HealthCare Italia
Milano Bernardo Quaranta 57
info@cerbahealthcare.it - Prenotazioni online