

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 col nostro logo.

Se vuoi maggiori informazioni siamo a disposizione, non esitare a chiedere...