



ARMIS ET LEO  
Accademia di Scherma Storica e Rievocativa  
C.so Cincinnato 193/5 10151 Torino  
C.F. 97729900015 - 3382978687  
Presidenza Dennis Forrester  
e-mail [armisetleo@gmail.com](mailto:armisetleo@gmail.com)  
sito [www.armisetleo.org](http://www.armisetleo.org)

## ACCADEMIA DI SCHERMA STORICA E RIEVOCATIVA

### STRUTTURA DI UNA SESSIONE

Ogni sessione ha una durata di circa 2 ore.

1.- Esercizi fisici preparatori	15'
2.- Poste	10'
3.- Trasmissione delle tecniche	h 1.25'
4.- Chiusura ed eventuali comunicazioni	10'

\*\*\*\*\*

