



CORSO BASE GRATUITO DI DIFESA PERSONALE FEMMINILE CONTRO VIOLENZE, ABUSI E AGGRESSIONI



Corso tenuto da istruttori qualificati

Basato su tecniche difensive semplici intuitive ed efficaci

Inoltre saranno previste lezioni anche di carattere giuridico e psicologico

Materiale da portare:
tappetino

Il corso avrà una durata di 8 lezioni a partire dal 1 Dicembre

tutti i venerdì dalle ore 18,30 alle ore 19,30

e avrà luogo presso la palestra centro sportivo Comunale Don Remo Prandini - Lodrino

Iscrizioni entro il 27 novembre

per donne e ragazze dai 15 anni

Istruttore : Alessandro

istruttore : Lucio

Indicando: nome, cognome e codice fiscale

via e-mail : bettiiside@libero.it

via whatsapp : 3409265937