



CORSO DI AUTODIFESA

DOVE: SEDE UISP – VIA FIRENZE 37/A

QUANDO: MARZO–MAGGIO 2020

COSTO: € 50 (tessera Uisp €12)

OGNI
GIOVEDÌ

18.00 h.

19.00 h.

10 incontri per migliorare la preparazione fisica e la consapevolezza dei propri mezzi. Particolare attenzione ai riflessi, capacità coordinative e conseguente capacità di reazione. Tecniche di sblocco da prese, di difesa, di lotta a terra, cadute. Nozioni sull'uso di oggetti comuni come armi di difesa.

Si ricorda che è necessario aggiungere al costo del corso €12 di tessera associativa UISP se non ancora in possesso.

Inoltre, il 16 MARZO dalle 18.00 alle 19.30, potrete partecipare gratuitamente al seminario "Pepper spray".

Gradita la prenotazione.

Presso sede Uisp, Via Firenze 37/a.



Landesbeirat für Chancengleichheit für Frauen
Commissione provinciale per le pari opportunità per le donne
Comission provinciala per la valianza da chances per felleis

