



“Insieme contro la violenza sulle donne”

“CORSO DI AUTODIFESA”

10^a EDIZIONE

Corso 3 lezioni teoriche - 12 lezioni pratiche

giovedì 11 gennaio
PRESENTAZIONE CORSO

mercoledì 28 febbraio, 6 e 13 marzo
3 LEZIONI di PRATICA

mercoledì 17, 24 e 31 gennaio
3 LEZIONI di PRATICA

giovedì 14 marzo
TERZA LEZIONE TEORICA

giovedì 1 febbraio
PRIMA LEZIONE TEORICA

mercoledì 20, 27 e 3 aprile
3 LEZIONI di PRATICA

mercoledì 7, 14, 21 febbraio
3 LEZIONI di PRATICA

giovedì 4 aprile
CHIUSURA CORSO - consegna degli attestati

giovedì 22 febbraio
SECONDA LEZIONE TEORICA

*Orario delle lezioni teoriche e pratiche
dalle 20.30 alle 22.00*

3 LEZIONI TEORICHE E 12 LEZIONI PRATICHE

Le **LEZIONI TEORICHE** si svolgeranno presso la **Casa della Cultura**,
Sala Conferenze (3° piano) Comune di Talamona - Via Don Cusini, 49, 23018 Talamona (SO)

Le **LEZIONI PRATICHE** si svolgeranno presso la **Palestra Comunale S. Antonio**,
Piazza S. Antonio, 23017 Morbegno (SO)

ISCRIZIONI ENTRO 07 GENNAIO 2024

Il corso verrà erogato gratuitamente dagli istruttori e dai tecnici che interverranno;
verrà chiesto un contributo assicurativo di 10€ al momento dell'iscrizione.

Al termine del corso verrà rilasciato l'attestato di partecipazione.

È prescritta tuta da ginnastica o comunque abbigliamento adeguato e scarpe da ginnastica.
È richiesto il certificato medico di Buona salute.

Responsabile SANDRO LIVIO
istruttore di difesa personale
maestro di Karate CN 7° DAN

INFO e ISCRIZIONI: Proloco Talamona - 333 1581646

info@prolocotalamona.it – www.prolocotalamona.it

Lucica Bianchi, Presidente Proloco Talamona - cell 3316209207