



in collaborazione con il
Comune di Pieve di Sacco
Assessorato allo Sport

Quando la difesa personale crea autostima

Corso di difesa personale
antiaggressione riservato
a ragazze e donne dai
16 ai 40 anni residenti a
Pieve di Sacco

a cura del Maestro Pierpaolo Malagoli



GIOVEDÌ 16 APRILE

Il rapporto con l'aggressore:
gestione delle emozioni, prossemica,
i 3 livelli della comunicazione

GIOVEDÌ 23 APRILE

Anche il nostro corpo è un'arma:
impariamo ad usarlo e a conoscere punti
sensibili per sconfiggere l'aggressore

GIOVEDÌ 30 APRILE

Difendere il figlio:
Cosa fare in situazioni di aggressione
o sovra affollamento

GIOVEDÌ 7 MAGGIO

Il comportamento in pubblico:
utilizzo ai fini di evitare aggressioni della
borsetta-cellulare-automobile

 **20:15 - 21:30**  Massimo **15 partecipanti** fino ad esaurimento posti.

 **PALESTRA SCUOLA REGINA MARGHERITA**
Via de Andrè n. 2

Il costo di iscrizione è di **10 €** comprensivi di assicurazione da infortuni.

Iscrizioni

- * Giovedì 2 aprile presso il polisportello Comunale di viale degli Alpini n.1 dalle 15:00 alle 17:00
- * Ogni martedì e giovedì presso la palestra della scuola R. Margherita dalle ore 20:00 alle 21:00

Requisiti

- * Certificato medico per attività sportiva non agonistica in fotocopia