

DONNA IN DIFESA



KARATE
ANCONA



FIJKAM

FEDERAZIONE ITALIANA
ASSOCIATA KARATE
SINCRONIZZATA



ITALIA CONI

COMITATO
REGIONALE
MARCHE



Comune di
Ancona



PRESENTAZIONE CORSO DI ANTIAGGRESSIONE FEMMINILE

PALESTRA SCUOLA PRIMARIA GIANNI RODARI
VIA BRECCIE BIANCHE ANCONA

Per informazioni



PRIMA LEZIONE

Mercoledì
2 Ottobre
ore 20:30



Per informazioni: 338 7621034 - 339 4442195

Organizzato da:
ASD KARATE ANCONA

Con il Patrocinio di:
Comune di Ancona
CONI Comitato Regionale Marche
FIJKAM Comitato Regionale Marche

www.donnaindifesa.com - info@donnaindifesa.com

**DONNA
IN DIFESA**



Organizzato da:

ASD KARATE ANCONA

Con il Patrocinio di:

Comune di Ancona

CONI Comitato Regionale Marche

FIJLKAM Comitato Regionale Marche

UN PERCORSO DI SICUREZZA PENSATO PER LE DONNE

Ogni giorno ci troviamo in situazioni che, se affrontate con consapevolezza, possono diventare più sicure e gestibili. È proprio su questo che si basa DONNA IN DIFESA, un corso pensato per tutte le donne che vogliono sentirsi più sicure nella vita di tutti i giorni. Il corso non riguarda l'apprendimento di arti marziali o l'uso di armi. DONNA IN DIFESA si concentra su ciò che davvero può fare la differenza: prevenire situazioni di rischio e imparare come difendersi in maniera semplice ma efficace.

Cosa troverai nel corso:

Ti aiuteremo a sviluppare una maggiore consapevolezza su come muoverti in modo sicuro in varie situazioni quotidiane: che tu sia in auto, a piedi o sui mezzi pubblici, imparerai a identificare i potenziali pericoli e, soprattutto, come evitarli. Se questo non bastasse, affronteremo anche tecniche di difesa verbale e come assumere una posizione che può scoraggiare un eventuale aggressore. Infine, nel caso fosse necessario, ti insegneremo come difenderti utilizzando colpi semplici e efficaci, sfruttando mani, gomiti e ginocchia.

Durata e costo:

Il corso si sviluppa in 12 lezioni. Grazie al contributo del Comune di Ancona, la partecipazione è gratuita, con un costo di iscrizione di soli €20.



Per informazioni: 338 7621034 - 339 4442195

www.donnaindifesa.com - info@donnaindifesa.com