



DIFESA PERSONALE FEMMINILE

Sabato 10:00-11:30

Gratuito

Il corso di difesa personale femminile si propone come uno spazio sicuro e accogliente dove ogni donna può riscoprire la propria forza interiore. Imparare a riconoscere situazioni potenzialmente pericolose, adottare strategie preventive e mantenere una postura sicura può fare la differenza in molti contesti quotidiani, senza mai sottovalutare l'importanza di chiedere aiuto quando necessario. Il percorso è pensato e strutturato per essere accessibile a tutte le donne, senza differenza alcuna.

DOCENTI

Il personale che conduce il corso è costituito da un'equipe composta da più maestri, con una solida preparazione ed esperienza in materia, che operano in sinergia garantendo un investimento ottimale del tempo dedicato al corso.