

**C'E SOLO UNA COSA  
CHE CONTA VERAMENTE.**

**TE STESSA**

**#AUTODIFESA**



# STAI IN GUARDIA

**Corso di autodifesa**

**DA MERCOLEDÌ 23 OTTOBRE | ORE 19-20.30  
8 LEZIONI PRATICHE**

Il corso si propone di aiutare le donne a sviluppare una mentalità di reazione e prevenzione contro la paura dell'aggressione lavorando su autostima e controllo delle emozioni in situazioni di pericolo attraverso le principali tecniche di autodifesa selezionate dalle arti marziali più diffuse. Le lezioni si terranno presso la palestra della scuola primaria Moretti a Sant'Angelo di Gatteo. Iscrizioni online o presso la palestra delle scuole medie di San Mauro Pascoli (Via Togliatti) il martedì e giovedì dalle 18:30 alle 20:30.

*Corso gratuito. Certificato medico sportivo non agonistico e quota assicurativa di 20 euro obbligatori. Termine iscrizioni 17 ottobre. Info: biblioteca 0541 932377 URP 0541 935521*