

## VareseNews

### Donne, imparate a difendervi da sole!

**Pubblicato:** Mercoledì 8 Aprile 2009

**Corsi gratuiti di difesa personale femminile a Somma Lombardo**, organizzati dagli assessorati allo Sport e alla Sicurezza del Comune di Somma Lombardo, con la partecipazione di Ascom e della Pro Loco, in collaborazione il primo con Holiday Gym e Radici del Tao e il secondo con Ken Kyu Kai.

**Il primo, che partirà l'11 aprile** per svolgersi il sabato dalle 15 alle 16.30 all'Associazione Sportiva Dilettantistica Holiday Gym di via Mameli 107, è proposto dall'associazione stessa e dalla Scuola Radici del Tao e **aderisce all'iniziativa nazionale "Prendi a pugni la violenza"**. Si svolgerà da aprile a giugno sotto la direzione tecnica di Orlando Francese e William Gardini. Per partecipare è necessario essere in possesso del certificato medico di buona salute e dell'iscrizione ad associazione, ente, federazione o altro che dia copertura assicurativa. **Per informazioni e iscrizioni: 347.0582041 – 348.1045108.**

**Il secondo corso**, proposto dall'Asd Ken Kyu Kai Sporting Libertas, è aperto a un massimo di 20 partecipanti e **si svolgerà mercoledì 22 e 29 aprile, 6, 13, 20 e 27 maggio** dalle 19.30 alle 21.00 nella palestra Ken Kyu Kai in via del Rile 48. Al termine di questo specifico corso, il professor Antonio Pitrelli ha organizzato, per venerdì 29 maggio alle 20.30 nella sala Giovanni Paolo II di via Marconi 2, un convegno aperto a tutti i cittadini, con l'avvocato Laura Fiorina e la psicologa Stefania Benazzi. Lo scopo del corso è quello di fornire alle ragazze una giusta preparazione fisica e psichica per affrontare eventuali molestie e aggressioni con attenzione all'atteggiamento mentale da assumere in situazioni critiche, aumento dell'autostima e della socializzazione, difesa da pugni, calci e prese. **Per informazioni e iscrizioni: 0331.256760.**

[Redazione VareseNews](#)

[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)