

VareseNews

Corso di difesa personale “in rosa”

Pubblicato: Martedì 29 Agosto 2017



Quattro incontri a settembre di autodifesa riservato alle donne. È la proposta che il **maestro Stefano Galluci**, istruttore di judo, kart maga, mia e difesa personale del Judo Bu Sen di Mornago propone nella sede dei **musei civici di Villa Mirabello**.

Grazie al progetto **“Mi difendo”** promosso da **Nico Serrentino**, gli incontri si terranno i prossimi **9/16/23/30 settembre dalle 10.00 alle 11.15 e dalle 11.15 alle 13.00** (in caso di maltempo le lezioni si svolgeranno al coperto).

Le partecipanti impareranno a colpire le parti deboli dell’aggressore, acquisendo la tecnica in modo preciso. Il corso è totalmente gratuito e mira anche a controllare la paura e dominare lo stress. Ci sarà, per questo motivo, anche una psicologa che darà supporto emotivo. Il lato giuridico verrà trattato dalle Forze dell’Ordine.

Per info e iscrizioni 329/4140581

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it

