

“Io mi difendo”, a Varese il corso di difesa personale per tutti

Pubblicato: Mercoledì 17 Settembre 2025



09:00 – 14:00



Gratuito



Villa Mirabello



Villa Mirabello, Piazza della Motta



Varese

In un periodo in cui la cronaca riporta sempre più spesso episodi di aggressioni e violenze, cresce l'esigenza di **sentirsi più sicuri** ed essere preparati su come **affrontare e cercare di evitare situazioni di pericolo**.

Per questo motivo, a **Varese** ritorna l'appuntamento con **“Io mi difendo”**: la giornata dedicata alla difesa personale in programma **sabato 20 settembre**, dalle 9:00 alle 14:00 a **Villa Mirabello** all'interno dei Giardini Estensi (in caso di pioggia l'evento si svolgerà presso la palestra della scuola elementare Carducci).

L'evento, organizzato dall'**Accademia dello Sport Varesina** di **Stefano Gallucci** e patrocinato dal Comune di Varese, si svolgerà con la partecipazione dell'ispettore di Polizia della Questura di Varese, **Romina Fontana**, ed è aperto a uomini e donne dagli 11 anni in su, senza distinzione tra principianti ed esperti. Per informazioni e prenotazioni è possibile contattare il numero 388 586 4910.

Alla fine della manifestazione verranno consegnati gli attestati di partecipazione alla presenza dell'assessore allo Sport del Comune di Varese, **Stefano Malerba**.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it