

VareseNews

“Io mi difendo”, il corso di autodifesa arriva a Gavirate

Pubblicato: Sabato 27 Settembre 2025



 09:00 – 14:00

 Gratuito

 Scuola Primaria “Papa Giovanni XXIII” di Oltrona

 Via della Gioventù, 3

 Gavirate

Nuovo appuntamento in provincia di Varese con *Io mi difendo*. L’iniziativa promossa dall’**Accademia dello Sport Varesina** arriva a **Gavirate** per una giornata tutta dedicata a imparare le **principali tecniche di autodifesa** e – soprattutto – capire come **riconoscere eventuali situazioni di pericolo e evitarle**.

L’appuntamento è **domenica 5 ottobre** dalle 9:00 alle 14:00 nella palestra di Via della Gioventù 3 a Oltrona (frazione di Gavirate). **L’evento è libero e aperto a tutti**, sia agli uomini che alle donne, dagli undici anni in su e senza distinzioni per esperienza e preparazione.

Attraverso esercitazioni pratiche e i consigli utili dell'istruttore **Stefano Gallucci**, i partecipanti avranno l'opportunità di acquisire strumenti concreti per aumentare la propria sicurezza personale, migliorando allo stesso tempo fiducia in sé stessi e capacità di prevenzione.

Per maggiori informazioni e prenotazioni, è possibile contattare il numero 3885864910.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it