VareseNews

“Io mi difendo”, una giornata per imparare la difesa personale a Mornago

Pubblicato: Venerdì 19 Settembre 2025

09:00 – 14:00

Gratuito

Scuole di Mornago

Via Cristoforo Colombo, 1

Mornago

“Io mi difendo”, il progetto ideato per insegnare le basi della difesa personale arriva a **Mornago**. **Sabato 27 settembre**, dalle 9:00 alle 14:00, alla palestra delle scuole elementari di Crugnola è in programma una giornata per imparare a riconoscere le situazioni di pericolo e come difendersi in caso di necessità.

L’evento, promosso dall’**Accademia dello Sport Varesina** di **Stefano Gallucci**, con il patrocinio del **Comune di Mornago**, è **aperto a donne e uomini** a partire **dagli 11 anni**, senza alcuna distinzione tra

principianti ed esperti.

Attraverso esercitazioni pratiche e consigli utili, 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 telefonare il numero 388 5864910.

Alessandro Guglielmi
alessandro.guglielmi@varesenews.it