

A Varese una giornata per imparare la difesa personale

Pubblicato: Lunedì 6 Ottobre 2025



 09:00 – 14:00

 Gratuito

 Scuola primaria Carducci – Casbeno

 Via Pietro Micca, 20

 Varese

Con il patrocinio del **Comune di Varese**, l'**Accademia dello Sport Varesina** di **Stefano Gallucci** organizza un corso gratuito di difesa personale, aperto a tutti.

L'appuntamento è **sabato 11 ottobre** dalle 9:00 alle 14:00 alla **palestra della scuola elementare Carducci di Casbeno**, in via Pietro Micca, 20, Varese. La **partecipazione è gratuita** ed è rivolta a tutta la popolazione a partire dagli 11 anni, senza distinzione di genere.

Un'iniziativa per la sicurezza e la consapevolezza personale

Durante il corso, gli istruttori qualificati dell'Accademia insegneranno **tecniche semplici ed efficaci**, accessibili a chiunque, indipendentemente dall'età o dalla preparazione fisica utili per migliorare la propria capacità di difendersi in caso di pericolo.

L'obiettivo principale, però, è soprattutto fornire ai partecipanti **strumenti pratici per riconoscere ed evitare potenziali situazioni di pericolo**, oltre a trasmettere maggiore fiducia in sé stessi e consapevolezza delle proprie capacità.

Informazioni e prenotazioni

Per partecipare è richiesta la prenotazione al numero 3885864910

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it