



Lo Studio Fitness ospita le lezioni del “Corso di difesa personale femminile”

## Descrizione

Si è svolta presso la palestra **Studio Fitness** di via del Fante la prima lezione del “**Corso di Difesa Personale Femminile**”. Lo stage, che si articola in cinque lezioni, gratuito e aperto a tutte le ragazze e donne dai 14 anni in su, ha lo scopo di far acquisire alle partecipanti le tecniche base di difesa personale, focalizzando l’attenzione sull’attuale e delicato problema della violenza sulle donne.



Le partecipanti al Corso di Difesa Personale Femminile dello Studio Fitness

Alla base della difesa personale c’è l’atteggiamento di attenzione verso gli altri e l’ambiente circostante. In special modo, i corsi di difesa personale riservati alle sole donne si basano su situazioni quotidiane in cui, una volta individuata la **minaccia**, subentra la necessità di mantenere il **controllo** per difendersi e contrattaccare. Il corso si terrà tutti i sabati, alle ore 11, fino all’**8 marzo**, quando a tutte le partecipanti verrà consegnato un attestato di partecipazione.

## Categoria

1. Arti Marziali

## Data di creazione

7 Febbraio 2023

## Autore

pfazio