



Si è concluso il “Corso di difesa personale femminile” dello Studio Fitness

Descrizione

L'8 marzo, in concomitanza della “**Festa della Donna**” si è concluso il “**Corso di difesa personale femminile**” organizzato dalla palestra della società sportiva **Studio Fitness** di via Del Fante. Lo stage, che si è articolato in cinque lezioni, gratuito e aperto a tutte le ragazze e donne dai 14 anni in su, è stato tenuto dai tecnici **Patania, Venturella e Tavella**.



Foto di gruppo per i partecipanti dopo la consegna degli attestati

Il corso ha come scopo l'acquisizione, da parte delle partecipanti, delle tecniche base di difesa personale, focalizzando l'attenzione sull'attuale e delicato problema della violenza sulle donne. 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.

A photograph of two men standing together indoors. The man on the left is wearing a dark jacket and a backpack. The man on the right is wearing a grey sweater and is holding a red book titled 'Cours de mathématiques'. They are standing in front of a large screen displaying a presentation slide with the word 'Cours' and various icons. There is a table with a pink tablecloth and some items on it to the right.

Footer Tagline