



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.



Fra i protagonisti della serata c'è stato il finale, dove sono stati assegnati gli attestati a tutte le partecipanti, la vice presidente Onlus Teresa **Straropoli** e l'esperto allo sport del Comune di Messina Francesco **Giorgio**. Quest'ultimo, insieme ai rappresentanti dello Studio Fitness, si è soffermato sulla possibilità di intraprendere in futuro iniziative simili aperte a tutta la cittadinanza. A consegnare gli attestati è stato, oltre ai già citati Straropoli e Giorgio, Claudio **Sabatino** in rappresentanza dello Studio Fitness.



I rappresentanti dello Studio Fitness, i maestri, Straropoli e Giorgio



Francesco Giorgio e Claudio Sabatino

Categoria

1. Arti Marziali

Data di creazione

10 Marzo 2023

Autore

pfazio