

# VareseNews

## Corso di difesa personale

**Pubblicato:** Lunedì 8 Febbraio 2010

Il Comune di Parè propone un corso di difesa personale, articolato in dieci lezioni, con lo scopo di insegnare tecniche di base utili in caso di aggressione.

Simulando fasi di colluttazione con tecniche di pugno, calcio, svincoli, parate e cadute, si apprenderanno le basi della difesa personale e si acquisirà maggiore sicurezza nelle proprie capacità.

Il corso, che si svolge presso il centro polifunzionale di Gironico, è tenuto da istruttori CONI ed è aperto a chiunque abbia più di dieci anni d'età.

Per maggiori informazioni ed adesioni:  
<http://www.comune.pare.co.it/comunicazione/dettagliNews.asp?id=-2147483613>

Redazione VareseNews

[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)