

Un corso di autodifesa per sole donne

Pubblicato: Mercoledì 5 Febbraio 2020



La Società Sportiva Dilettantistica Città Giardino di Varese organizza un **corso di autodifesa femminile** che prevede, per ogni lezione, una prima parte di risveglio muscolare/potenziamento, una seconda parte di **tecniche di difesa derivanti da karate e aikido** e una terza parte di lavoro a coppie.

Durante la lezione verranno trattati argomenti riguardanti la **gestione della paura**, la coscienza delle proprie capacità, l'atteggiamento da tenere per condurre una vita in sicurezza.

Il corso partirà il 13 febbraio ed è composto da 7 lezioni che si terranno il giovedì sera dalle 20.30 alle 22 presso la palestra dell'Istituto ISIS Daverio di Varese in Via Padre Reginaldo Giuliani (Casbeno) al costo totale di 85 euro e partirà al raggiungimento del numero minimo di almeno 20 iscritti.

E' rivolto a ragazze e donne di età maggiore ai 18 anni, per parteciparvi occorre il certificato medico non agonistico.

Per informazioni e iscrizioni è possibile contattare la società al seguente indirizzo di posta elettronica: **apd.cittagiardino@gmail.com**

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it