

SU LA GUARDIA!

Corso Gratuito

ANTIAGGRESIONE FEMMINILE

BASTA
VIOLENZA
SULLE
DONNE



Un Corso fondamentale in **8 incontri** per fornire a **tutte le donne interessate (>14 anni)** strumenti pratici, psicologici e legali per sentirsi **più sicure e pronte** ad affrontare situazioni di minaccia o aggressione.



**PROSHIELD
DEFENSE**

QUANDO

Dall' 8 Marzo 2025 al 17 Maggio 2025

Il Sabato dalle 10.30 alle 12.00

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
FIRENZE

Q5
RIFREDI

DOVE



Palestra Scuola Calamandrei

via dei Caboto 34







Rifredi, Firenze.

ISCRIZIONI AL

328 8621852

Necessario **certificato medico** per attività non agonistica e **tesseramento sportivo (20€)** ai fini della copertura assicurativa.

ARGOMENTI DEL CORSO:

-  La Violenza sulle Donne
-  Diritti e Limiti della Difesa della Persona
-  Prevenzione e Consapevolezza
-  Strumenti e Tecnologie Antiaggressione
-  Gestione Psicologica ed Emotiva
-  Tecniche di Difesa Attiva

