



Città di Lissone



CORSO DIFESA PERSONALE

**INIZIO 3 NOVEMBRE 2022
ORE 21.00**

In occasione della Giornata internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne, il Comune di Lissone organizza il corso antiaggressione **“Don't be a victim”**, rivolto a donne e uomini di qualsiasi età. Non è un corso di fitness né di preparazione atletica. Il lavoro fisico è stato studiato per poter essere affrontato senza difficoltà a qualsiasi età o grado di allenamento.

**Corso gratuito
max 30
partecipanti**

**Un percorso
“speciale”
consigliato a
donne e ragazze**

**Prenota entro il
1° novembre 2022**

**Prevenzione del
rischio e tecniche
di difesa
personale**

**4 lezioni per
difendersi in
situazioni reali**

PRESSO
**ISTITUTO SCOLASTICO
ENRIQUES**

VIA MARTIRI DELLA LIBERTÀ 124
20851 LISSONE (MB)

Il corso antiaggressione “**Don’t be a victim**” affronta ogni aspetto della sicurezza concentrandosi sul concetto più importante per evitare l’aggressione: **la prevenzione**. Vengono analizzate con i partecipanti le varie situazioni di rischio. Viene data grande importanza ai “confini personali” e al linguaggio del corpo. Si allena il colpo d’occhio, il riflesso istintivo e la visione periferica.

L’obiettivo primario è imparare a sviluppare una mentalità difensiva.

Il secondo obiettivo è sviluppare la determinazione a non essere una vittima, creando l’immediatezza e la semplicità della reazione (verbale, psicologica o fisica).

Docente dott. Giovanni Di Lonardo, Laureato in Scienze Motorie, Istruttore di Difesa Personale e Tecniche Operative di Polizia.

Le lezioni si terranno presso **l’Istituto Scolastico Enriques, Via Martiri della Libertà 124 a Lissone** il giovedì sera, dalle **21.00 alle 23.00** nelle seguenti date:

3 Novembre 2022

10 Novembre 2022

17 Novembre 2022

1° Dicembre 2022

Corso Gratuito, Posti Limitati Max 30 partecipanti

Chiama o scrivi e prenota la tua partecipazione:

tel. 039.7397304

sport@comune.lissone.mb.it