



NUOVO CORSO GRATUITO AUTODIFESA FEMMINILE E SICUREZZA

Il Comune di Gemona del Friuli, nell'ambito delle attività della Polizia locale, organizza un nuovo Corso gratuito di autodifesa femminile e sicurezza composto da moduli formativi che tengono conto dell'esigenza di unire alla preparazione tecnica sull'autodifesa anche importanti nozioni relative alla prevenzione, ad un corretto approccio psicologico e alla conoscenza della normativa che tutela l'incolumità personale.

Il corso comprende anche due interessanti serate informative in tema di sicurezza.

Calendario del corso

Data	Orario	Argomento/attività	Sede/Modalità
lun 25/ott 21	Ore 20.30	Il Codice Rosso: caratteristiche e novità	Auditorium San Michele (Largo Porta Udine)
mer 27/ott 21	20.30 - 21.45	Tecniche di autodifesa	
mer 03/nov 21	20.30 - 21.45	Tecniche di autodifesa	
mer 10/nov 21	20.30 - 21.45	Tecniche di autodifesa	
mer 17/nov 21	20.30 - 21.45	Tecniche di autodifesa	
mer 24/nov 21	20.30 - 21.45	Tecniche di autodifesa	
mer 01/dic 21	20.30 - 21.45	Tecniche di autodifesa	
lun 06/dic 21	Ore 20.30	L'arma più potente: aspetti psicologici e strategie per prevenire aggressioni e violenze	Auditorium San Michele (Largo Porta Udine)

PER ISCRIVERSI

Sarà possibile iscriversi fino al giorno 23.10.2021 con le seguenti modalità:

- compilando la scheda di iscrizione on-line sul sito internet del Comune (www.comune.gemonadefriuli.ud.it);
- su www.irss.it/iscrizione-autodifesa-gemona-2021;
- inquadrando con lo smartphone il QR Code a fianco.



N.B. Avranno priorità nelle iscrizioni le donne residenti in Comune di Gemona del Friuli.

I posti sono limitati, se interessate vi consigliamo di procedere subito all'iscrizione.

Per la partecipazione è richiesto di essere in possesso del GREEN PASS (controllo all'ingresso), di godere di buona salute e accettare le condizioni di partecipazione. Per le persone abitualmente sedentarie è raccomandato un controllo medico prima dell'avvio delle lezioni pratiche.

NECESSARIO
GREEN PASS



CONTROLLO
ALL'INGRESSO