


SU LA GUARDIA!

Corso Gratuito ANTIAGGRESSIONE 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



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

