



# DIFESA PERSONALE

Comune di Villa di Serio

*TUTTI I MARTEDÌ DAL 1 AL 31 LUGLIO*

**PARCO CARRARA ORE 20.30**



Un ciclo di **5 lezioni** pratiche dedicate ai fondamenti della difesa personale, per imparare a proteggere te stesso.

Attraverso un percorso coinvolgente, impareremo a conoscere meglio noi stessi, ad analizzare le situazioni di pericolo, mantenendo la giusta distanza, e reagire con lucidità ed efficacia.

Cosa portare:

- Salvietta
- Acqua
- Liberatoria da scaricare dal sito del Comune di Villa di Serio  
<https://www.comune.villadiserio.bg.it>

**A PARTIRE DAI 12 ANNI**