



Women Empowered

IL PROGRAMMA GRACIE DI DIFESA PERSONALE FEMMINILE

SEMINARIO GRATUITO DI DIFESA PERSONALE

24 FEBBRAIO 2018

6 TECNICHE CHE POSSONO SALVARTI LA VITA

In seguito alle gravi aggressioni a sfondo sessuale avvenute negli ultimi tempi, offriamo un seminario gratuito di difesa personale femminile. Questo seminario speciale di due ore è pensato per persone senza alcuna esperienza di difesa personale. Alle partecipanti verranno insegnate sei tecniche per affrontare i seguenti scenari di pericolo:

- come contrastare potenziali attacchi rendendoti un «bersaglio difficile»
- come liberarsi da un aggressore che ti afferra inaspettatamente
- come evitare di essere portata a terra da un aggressore determinato
- come scappare da sotto a un aggressore che ti tiene bloccata a terra.



DOVE

Palestra «Florita»
Via Toscana 55, Cesena

COSTO

GRATUITO
ma devi iscriverti in anticipo
per riservare il tuo posto!

DETTAGLI

Non è richiesta nessuna esperienza. Il seminario è strutturato per principianti ed è adatto dai 13 anni in su (NB. le ragazze con meno di 18 anni dovranno essere accompagnate da un adulto).

Si raccomanda di indossare un abbigliamento confortevole.

**SOLO PER
PRINCIPIANTI!**
Nessuna
esperienza
richiesta



PRENOTA SUBITO IL TUO POSTO!

Chiama il 349 4257742
o scrivi a infogjjcesena@gmail.com