



Comune di Spilimbergo



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA

Iniziativa realizzata con il contributo della  
Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia  
L.R. 17/2000

# Corso gratuito AUTODIFESA FEMMINILE E SICUREZZA

Il Comune di Spilimbergo, nell'ambito delle attività del Progetto Antiviolenza, ha organizzato un 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 una interessante serata informativa aperta al pubblico.

## Calendario e sedi delle lezioni

Data	Orario	Argomento/attività	Sede
gio 20/feb 20	Ore 20.30	Il Codice Rosso: caratteristiche e novità	Sala Consiglio Comunale, Piazzetta Tiepolo, 1
lun 24/feb 20	20.30 - 21.30	Tecniche di autodifesa	Palestra Scuola Primaria, via duca d'Aosta 4
lun 02/mar 20	20.30 - 21.30	Tecniche di autodifesa	Palestra Scuola Primaria, via duca d'Aosta 4
lun 09/mar 20	20.30 - 21.30	Tecniche di autodifesa	Palestra Scuola Primaria, via duca d'Aosta 4
lun 16/mar 20	20.30 - 21.30	Tecniche di autodifesa	Palestra Scuola Primaria, via duca d'Aosta 4
lun 23/mar 20	20.30 - 21.30	Tecniche di autodifesa	Palestra Scuola Primaria, via duca d'Aosta 4
lun 30/mar 20	20.30 - 21.30	Tecniche di autodifesa	Palestra Scuola Primaria, via duca d'Aosta 4

## PER ISCRIVERSI

Sarà possibile iscriversi fino al giorno 18.02.2020 con le seguenti modalità:

- ✓ compilando la scheda di iscrizione on-line sul sito internet del Comune oppure su [www.irss.it](http://www.irss.it);
- ✓ inviando la scheda di iscrizione sul retro a [irss@irss.it](mailto:irss@irss.it), oppure al fax 0432 1841050;
- ✓ consegnandola in Municipio presso l'ufficio URP al piano terra che osserva i seguenti orari: Lunedì, Martedì, Giovedì e Venerdì - dalle 9.30 alle 12.30 - Martedì e Giovedì dalle 15 alle 17.

N.B. Avranno priorità nelle iscrizioni le donne che risiedono in Comune di Spilimbergo. I posti sono limitati, se interessate vi consigliamo di procedere subito con l'iscrizione.

Il Corso si configura come attività ludico-ricreativa, per le lezioni in palestra è richiesto di godere di buona salute. Per le persone abitualmente sedentarie è raccomandato un controllo medico prima dell'avvio delle lezioni pratiche.