



**Comune di
Cividale del Friuli**



**REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA**

Iniziativa realizzata con il contributo della
Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia
Servizio affari istituzionali e locali, polizia locale e sicurezza

Corso gratuito AUTODIFESA FEMMINILE E SICUREZZA

Il **Comune di Cividale del Friuli** 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 due serate informative aperte al pubblico che si terranno presso il Centro di Aggregazione Giovanile di via Carraria 93 sui seguenti argomenti:

Aggressioni e violenze: aspetti psicologici e possibili contromisure
Sicurezza e legittima difesa: linee guida

Calendario e sedi delle lezioni

Data	Orario	Attività	Sede
03/05/17	Ore 18.30	Aggressioni e violenze: aspetti psicologici e possibili contromisure	Centro di Aggregazione via Carraria, 93
05/05/17	18.00 – 19.00	Tecniche di autodifesa	Palestra Tomadini, Rualis
12/05/17	18.00 – 19.00	Tecniche di autodifesa	Palestra Tomadini, Rualis
19/05/17	18.00 – 19.00	Tecniche di autodifesa	Palestra Tomadini, Rualis
26/05/17	18.00 – 19.00	Tecniche di autodifesa	Palestra Tomadini, Rualis
09/06/17	18.00 – 19.00	Tecniche di autodifesa	Palestra Tomadini, Rualis
13/06/17	Ore 18.30	Sicurezza e legittima difesa: linee guida	Centro di Aggregazione via Carraria, 93

Sarà possibile iscriversi **fino al giorno 02.05.2017** compilando in tutte le sue parti la scheda di iscrizione sul retro (scaricabile anche dal sito www.cividale.net) e facendola pervenire con le seguenti modalità:

- on-line compilando il form presente sul sito internet del Comune di Cividale oppure su www.irss.it
- inviandola alla e-mail irss@irss.it, oppure al fax 0432/1841050;
- consegnandola presso l'ufficio Politiche Sociali del Comune di Cividale del Friuli che osserva i seguenti orari: Lunedì 8.30 - 12.30 e 14.30 – 19.00 Martedì, Giovedì e Venerdì 10.30 – 12.30.

I posti sono limitati, se interessate vi consigliamo di procedere subito con l'iscrizione, le donne residenti a Cividale del Friuli avranno la priorità.

Per frequentare la parte pratica del corso è richiesto il certificato medico di sana e robusta costituzione per attività non agonistica.