



Corpo di Polizia Locale
Comunità di montagna della Carnia



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

Iniziativa realizzata con il contributo della
Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia
Direzione centrale autonomie locali, sicurezza e politiche dell'immigrazione
Servizio polizia locale, sicurezza e politiche dell'immigrazione

In collaborazione con



CORSO GRATUITO AUTODIFESA FEMMINILE E SICUREZZA (on-line)

Il Corpo di Polizia Locale della Comunità di montagna della Carnia 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 e alla conoscenza della normativa che tutela l'incolumità personale.

Il corso comprende anche una interessante serata informativa in tema di sicurezza. Viste le restrizioni legate al contenimento del COVID-19 il corso si terrà on-line, alle iscritte saranno inviate le indicazioni per accedere alle lezioni in diretta.



PROGRAMMA ATTIVITA'

lun 12/apr 21	Ore 20.30	Il Codice Rosso: caratteristiche e novità
mer 14/apr 21	20.30 – 21.45	Tecniche di autodifesa
mer 21/apr 21	20.30 – 21.45	Tecniche di autodifesa
mer 28/apr 21	20.30 – 21.45	Tecniche di autodifesa
mer 05/mag 21	20.30 – 21.45	Tecniche di autodifesa
mer 12/mag 21	20.30 – 21.45	Tecniche di autodifesa
mer 19/mag 21	20.30 – 21.45	Tecniche di autodifesa

PER ISCRIVERSI



Sarà possibile iscriversi fino al giorno 10.04.2021 compilando la scheda di iscrizione sul sito internet della Comunità, su www.irss.it/iscrizione-autodifesa-carnia-2021-online oppure inquadrando con lo smartphone il QR Code.

N.B. Avranno priorità nelle iscrizioni le donne residenti nei Comuni facenti parte della Comunità di montagna della Carnia.

I posti sono limitati, se interessate vi consigliamo di procedere subito all'iscrizione. Per la partecipazione è richiesto di godere di buona salute. Per le persone abitualmente sedentarie è raccomandato un controllo medico prima dell'avvio delle lezioni pratiche.