



COMUNE DI  
AZZANO DECIMO



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

# CORSO GRATUITO DI AUTODIFESA FEMMINILE E SICUREZZA

Il Comune di Azzano Decimo, nell'ambito delle attività della Polizia locale 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 in tema di sicurezza aperta al pubblico.

## Calendario e sedi delle lezioni

Data	Orario	Argomento/attività	Sede
mar 07/mar 23	Ore 20.30	Stalking e violenza: strategie di prevenzione e contrasto	Sala "Rita Levi Montalcini" c/o Casa dello Studente, via Don Milani n. 2
gio 09/mar 23	20.30 - 22.00	Tecniche di autodifesa (Karate)	Palestra Azzurra, via Divisione Julia n.11-A
gio 16/mar 23	20.30 - 22.00		
gio 23/mar 23	20.30 - 22.00		
gio 30/mar 23	20.30 - 22.00		
gio 06/apr 23	20.30 - 22.00		
gio 13/apr 23	20.30 - 22.00		

## PER ISCRIVERSI

Sarà possibile iscriversi fino al giorno 04.03.2023 con le seguenti modalità:

- compilando la scheda di iscrizione on-line sul sito internet del Comune;
- su <https://www.irss.it/iscrizione-autodifesa-azzano-2023>;
- oppure inquadrando con lo smartphone il QR Code a fianco.



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

Per la partecipazione è richiesto di rispettare la normativa vigente al momento dell'inizio del corso, di godere di buona salute e di accettare le condizioni di partecipazione. Per le persone abitualmente sedentarie è raccomandato un controllo medico prima dell'avvio delle lezioni pratiche