



**Città di Lignano  
Sabbiadoro**



**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

# **CORSO GRATUITO AUTODIFESA FEMMINILE E SICUREZZA**

Il Comune di Lignano Sabbiadoro, nell'ambito delle attività del Corpo di 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 un'interessante serata informativa in tema di sicurezza.

## Calendario del corso

Data	Orario	Argomento/attività	Sede
mar 08/nov 22	Ore 20.30	L'arma più potente: aspetti psicologici e strategie per prevenire aggressioni e violenze	Sala Formativa Comando Polizia Locale, viale Europa n. 100
gio 10/nov 22	20.30 - 21.45	Tecniche di autodifesa	Palestra Scuole Medie, viale Europa n. 98
gio 17/nov 22	20.30 - 21.45	Tecniche di autodifesa	
gio 24/nov 22	20.30 - 21.45	Tecniche di autodifesa	
gio 01/dic 22	20.30 - 21.45	Tecniche di autodifesa	
mar 06/dic 22	20.30 - 21.45	Tecniche di autodifesa	
gio 15/dic 22	20.30 - 21.45	Tecniche di autodifesa	

## **PER ISCRIVERSI**

Sarà possibile iscriversi fino al giorno 07/11/2022 compilando la scheda di iscrizione on-line sul sito internet del Comune, su [www.irss.it/iscrizione-autodifesa-lignano-2022](http://www.irss.it/iscrizione-autodifesa-lignano-2022) oppure inquadrando con lo smartphone il QR Code a fianco.



N.B. Avranno priorità nelle iscrizioni le donne residenti a Lignano Sabbiadoro. I posti sono limitati, se interessate vi consigliamo di procedere subito all'iscrizione.

Per la partecipazione è richiesto di rispettare la normativa vigente al momento dell'inizio al 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.