

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Corso gratuito di “difesa personale al femminile” alla Versus

Redazione · Thursday, September 28th, 2023

La Versus, palestra di arti marziali di Legnano, in collaborazione con l'associazione “**Alveare Rosa**” **ripropone il corso gratuito di “difesa personale al femminile”**. L'iniziativa, **più che mai d'attualità dati i crescenti episodi di violenza sulle donne**, si è già svolta con enorme successo nell'autunno del 2019 col patrocinio del Comune e dopo la pandemia la scorsa primavera su richiesta di “Alveare Rosa”, associazione che si occupa dei problemi delle donne a Legnano e dintorni.

Il primo di 10 appuntamenti da 1 ora ciascuno, tutti di sabato alle 15, si terrà sabato 4 marzo nella palestra della Versus in Via Giusti 1 a Legnano (zona Via XX Settembre/Via Venegoni) che ospiterà anche tutte le altre lezioni. La frequenza è aperta a tutte le donne di ogni comune dai 12 anni in su e, lo ripetiamo, è totalmente gratuita.

Il direttore tecnico della Versus e docente del corso, il **Maestro Guido Colombo**, spiega che sarà “un'introduzione al SAF (Sistema d'Antiaggressione Femminile), **un programma** da noi **sviluppato basandoci sull'esperienza di oltre 30 anni** di pratica e 20 d'insegnamento di diverse arti marziali. La prima cosa che voglio sottolineare è **la sua semplicità**. Non è un'arte marziale o uno sport da combattimento ma **una sintesi di tecniche quanto più possibile semplici ma allo stesso tempo realistiche ed efficaci**. È pensato per essere utilizzato da qualunque persona in normali condizioni fisiche. Il problema di molti corsi di questo genere è infatti che tendono sostanzialmente a riproporre, in maniera semplificata, i programmi di arti marziali tradizionali. Questo comporta che occorranno anni di pratica prima di poter vedere dei risultati. Una difesa personale efficace invece deve essere assimilabile nel minor tempo possibile”.

Per informazioni e iscrizioni si possono contattare:

339/36.70.263 o scrivere a: info@ssversus.com oppure contattare “Alveare Rosa” sui social: <https://www.facebook.com/groups/alvearerosallegnano/> <https://www.instagram.com/alvearerosa/>

Gruppo Alveare Rosa
in collaborazione con
la Società Sportiva Versus
ORGANIZZA:
2ª edizione
Corso di difesa
personale Donna

Corso Gratuito

Sabato 7 Ottobre 2023
1ª
lezione di prova Gratuita

Ore 15.00
PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

IL CORSO È APERTO DAI 12 ANNI COMPIUTI IN SU, ADATTO A TUTTE LE ETÀ.

10 Lezioni

VIA GIUSTI N 1º, 20025 LEGNANO (MI)

Info e contatti: solo WhatsApp
Serena 3291655876 dalle 9.00 alle 18.00
E-mail alveareroselegnano@gmail.com

This entry was posted on Thursday, September 28th, 2023 at 4:53 pm and is filed under [Eventi](#), [Legnano](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.