

IMPARA A DIFENDERTI ESTATE 2026

METODO GLOBALE AUTODIFESA – MGA

Lezioni gratuite per contrastare
la violenza di genere, per
riconoscere e prevenire i pericoli

- ✓ **Tecniche di autodifesa semplici ed efficaci**
- ✓ **Prevenzione e gestione delle situazioni a rischio**
- ✓ **Maggiore sicurezza e fiducia in sé stesse**
- ✓ **Aperto a tutte, senza esperienza precedente**



Il corso è tenuto
sotto la direzione
di insegnanti Tecnici
FIJLKAM di Difesa personale



DESTINATARI

Partecipazione
aperta a tutte
le donne



DOVE

Stabilimento
Sunset Beach
di Paolombina



CALENDARIO CON 4 LEZIONI DA 1 ORA

Lunedì 20-27 Luglio - 3 -10 Agosto



ORARI

20:00 - 21:00



È richiesto il certificato medico per attività non agonistica



PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:



info@karateancona.it



338 762 1034