



FORLÌ CITTÀ DELLO SPORT



Procura della Repubblica
di Forlì



Comando Provinciale
Carabinieri Forlì



Assoc. Forlì Sport e Benessere



CORSO DIFESA PERSONALE DA STRADA "1° LIVELLO"

"... Contro la violenza alle Donne..."

Le iscrizioni potranno essere effettuate presso l'Unità Sport del Comune di Forlì Tel. **0543 - 712261 - 712402**

CORSO DIFESA PERSONALE DA STRADA "1° LIVELLO"

Il Comando Provinciale Carabinieri, la Procura della Repubblica di Forlì, il Centro Donna e l'ASCD Forlì Sport e Benessere, organizzano un corso di difesa personale da strada di "1° Livello" dedicato a tutte le donne che intendono apprendere tecniche basilari di difesa personale per poter fronteggiare eventuali aggressioni da parte di malintenzionati e/o Stalker.

L'iniziativa nasce per poter meglio affrontare i temi della violenza domestica, del femminicidio e di qualsiasi altra forma di maltrattamento sulle donne.

Il corso, **COMPLETAMENTE GRATUITO**, si articola in quattro lezioni settimanali che si terranno presso la palestra "D" del "GINNASIO SPORTIVO" sito in Forlì, Viale della Libertà n°46

- PROGRAMMA:

- **MERCOLEDÌ 18-03** dalle 20.00 alle 22.00

Presentazione corso / Incontro con Psicologa e Lezione pratica

- **MERCOLEDÌ 25-03** dalle 20.00 alle 22.00

Lezione pratica / Incontro con Psicologa

- **MARTEDÌ 31-03** dalle 20.00 alle 22.00

Lezione pratica

- **MERCOLEDÌ 08-04** dalle 20.00 alle 22.00

Lezione pratica/ Termine corso e consegna attestato di partecipazione

Il corso viene condotto da un Istruttore qualificato dell'Arma dei Carabinieri esperto in Tecniche di Difesa personale e combattimento a terra, già campione italiano di Kickboxing nonché Personal Trainer della Federazione Italiana Fitness e da una Psicologa del Centro Donna di Forlì (Tel. 0543-712670).

Durante le lezioni, oltre alle tecniche di difesa personale, verranno illustrate alcuni comportamenti tipici dello Stalker, nonché le modalità per sporgere denuncia o per richiesta di aiuto o supporto.

L'abbigliamento delle partecipanti deve essere comodo (tuta o altro) con scarpe ginniche, evitando collane o anelli

IMPORTANTE: Il primo giorno di lezione occorre presentare un certificato medico di sana e robusta costituzione.

Il numero massimo delle partecipanti è di 18/20 allieve.

Al termine del corso verrà rilasciato un attestato di partecipazione.