



**METODO  
GLOBALE  
Di AUTODIFESA**



**COMUNE DI CORDENONS**



**Comitato Regionale  
Friuli Venezia Giulia**

# **IN...DIFESA**

**CORSO DI AUTODIFESA PER DONNE**

**Difesa dalle Aggressioni Strategia Comportamentale  
Tattica, Tecnica**

**ISTRUTTORE FEDERALE F.I.J.L.K.A.M.  
Andrea Vignola**

**Presentazione corso:  
Lunedì 9 Ottobre 2017 ore 20.00  
c/o Sala Consigliare Centro Culturale "Aldo Moro"**



**Programma di svolgimento corso :**

- 16/10 1^ Lezione teorico pratica con presentazione del corso, consegna brochure, studio postura**
- 23/10 2^ Lezione teorico pratica, leggi in materia di difesa personale, studio postura, tecniche**
- 30/10 3^ Lezione teorico pratica, strategia comportamentale, studio postura, tecniche**
- 06/11 4^ Lezione teorico pratica, spiegazione uso spray al peperoncino omologato, studi, tecniche**
- 13/11 5^ Lezione riassuntiva teorico pratica, conclusioni, consegna attestati.**

**ORARIO LEZIONI 19,30-21,00  
Palco Centro Culturale Aldo Moro.**

**IL CORSO COMPRENDERA' UN MASSIMO DI 50 ISCRIZIONI GRATUITE. DURATA PER LEZIONE 90' c.a.**

**Per Info ed Iscrizioni :**

**Spazio Informa Centro Culturale "Aldo Moro" via Traversagna 4 0434 932950  
Comune di Cordenons Ufficio Servizi Sociali 0434 586919**