



Organizza

CORSO DI AUTODIFESA E DI PREVENZIONE DELLA VIOLENZA

(per tutti, minimo 8 massimo 25 allievi)

Obiettivo: rendere attenti i giovani alle possibili situazioni di pericolo offrendo loro delle nozioni per poterle identificare, evitare e, nel caso di pericolo diretto, essere in grado di difendersi

Parte Teorica

- thai box, box e tecnica difesa personale
- come riconoscere situazioni pericolose ed evitarle

Parte Pratica

- Strategie e tecniche di difesa quando il conflitto non è evitabile;
- I movimenti corretti e necessari per proteggersi da un'aggressione

Quando: giovedì 18, 25 gennaio e 12 febbraio 2018 dalle 16:45 alle 17:45

Dove: palestra "pallone" Scuola Media di Barbengo

Costo: Frs. 20.- da pagare al ritiro dell'iscrizione

Trasporto individuale. Abbigliamento: tuta e scarpe da ginnastica pulite.

Iscrizione il 18 dicembre durante la ricreazione del mattino con importo esatto



Cognome: Nome:

Indirizzo:

Tel.(casa) Classe: e-mail:

Data: Firma dei genitori: