

Corso gratuito di difesa personale e antiaggressione femminile

Considerato il successo ottenuto l'anno scorso, la FABI di Bergamo, l'AVIS Comunale Bergamo, il Raggruppamento di Bergamo del Gruppo Donatori di Sangue di Intesa Sanpaolo, la Federazione Italiana Krav Maga e la Shimesu Karate-Do Shotokan hanno organizzato un nuovo **corso gratuito** di una serata,  per sole donne,  di difesa personale e  antiaggressione femminile.

 Sabato 25 novembre 2023

 Auditorium "Centro Risorse di Valtesse" via Ruggeri da Stabello 34 a Bergamo

Sabato - 25 novembre 2023 - dalle 20:00 alle 22:30:

- dalle ore 19:45 alle ore 20:00: Registrazione delle partecipanti

- dalle ore 20:00 alle ore 20:30: Due parole con la psicologa:

"Paura e ansia: il confine tra sopravvivenza e sofferenza"

- dalle ore 20:30 alle ore 22:00: Lezione di difesa personale

- dalle ore 22:00 alle ore 22:15: Chiusura dei lavori

c/o l'Auditorium Centro Risorse in Via Ruggeri da Stabello, 34 in Bergamo (BG).

Disponibile un ampio parcheggio.

Per partecipare compila il modulo che trovi cliccando sul seguente link:

<https://forms.gle/hvjywi42xaXVYckZ7>

 Evento patrocinato dal Comune di Bergamo

 con il gustoso contributo del Panificio Italo Tresoldi