

# non sei sola

## CORSO DI DIFESA PERSONALE PROGETTO DONNA SICURA

Unisciti al corso di Autodifesa al femminile, **completamente gratuito**, che i Centri CORAL in collaborazione con il Comune di Calcinate, organizzano esclusivamente per i residenti a partire dai 18 anni in su.

Il corso sarà focalizzato sulla tua sicurezza e consapevolezza personale, imparerai tecniche semplici ma allo stesso tempo efficaci per prevenire situazioni pericolose e spiacevoli.

Non si tratta di arti marziali ma di strategie intelligenti, studiate e codificate da professionisti della sicurezza.

Imparerai a riconoscere i segnali di pericolo, acquisirai la capacità di identificare situazioni rischiose ed evitarle o agire prontamente, ti forniremo altresì la base per mettere in opera delle strategie pratiche per affrontare minacce sia fisiche che verbali.

Training mentale sotto stress, che ti preparerà a livello psicofisico per reagire con calma e decisione.

**DOVE: PALAZZETTO DELLO SPORT DI CALCINATE (BG) VIA MARCO BIOAGI N. 3**

**QUANDO: TUTTI I GIOVEDI' DALL'11 APRILE 2024 - PER 6 LEZIONI**

**ORA: DALLE ORE 20.30 ALLE 22.00**

INFO: [WWW.CORALCENTRIFITNESS.COM](http://WWW.CORALCENTRIFITNESS.COM) - [FACEBOOK\CORALCENTRIFITNESS](https://www.facebook.com/coralcenrifitness) - [WHATSAPP 3883653740](https://www.whatsapp.com/channel/002993883653740)



PATROCINATO DAL COMUNE DI CALCINATE, ORGANIZZATO DAI CENTRI SPORTIVI CORAL