

CORSO GRATUITO DI  
**DIFESA PERSONALE**  
CON IL CONTRIBUTO DEL MUNICIPIO 9

Corso di 4 lezioni aperte a tutti, nelle quali saranno analizzate le principali tematiche relative alle aggressioni e le possibili soluzioni da adottare.



**STOP ALLA VIOLENZA**

- Osservare, prevenire, evitare
- Imparare a colpire
- Come liberarsi da una presa
- Usare l'ambiente a proprio vantaggio
- Spray OC antiaggressione

**17 - 19 - 24 - 26 LUGLIO 2018**

**1° TURNO DALLE 18.00 ALLE 19.00**

**2° TURNO DALLE 19.00 ALLE 20.00**

Sala Municipale di Via EMPOLI 9/2  
20162 Milano (Municipio 9)

INFO E ISCRIZIONI: [info@deltatraining.it](mailto:info@deltatraining.it) (posti limitati)

In collaborazione con:  
**Confederazione  
Cittadinanza  
Consapevole**



Ente di Promozione  
Sportiva riconosciuto  
dal CONI