



MUNICIPIO 9



Spazio Comune Iseo *Corso di Difesa Personale femminile*



Impariamo un'alternativa all'essere vittima

*Spazio Comune organizza, in collaborazione con Roberta Pace e con l'Associazione Sportiva Kim Qui – **Qwan Ki Do**, un corso gratuito di **Difesa Personale** rivolto alle sole donne.*

Un corso aperto a tutte le donne dai 13 anni in su, per acquisire sicurezza e maggiore consapevolezza in se stessi e per saper trovare una soluzione efficace in caso di aggressione.

*Il corso sarà strutturato in sette lezioni teorico-pratiche il **venerdì dalle 18 alle 19** a partire dal **17 gennaio 2020***

Per saperne di più contattaci o vieni a trovarci

Spazio Comune, sito in via Iseo 4, tel. 02.884.41622 è uno spazio di condivisione e scambio di informazioni sulla vita del quartiere.