

Corso gratuito AUTODIFESA FEMMINILE E SICUREZZA

I Comuni di Bertiolo, Camino al Tagliamento, Castions di Strada, Codroipo, Lestizza e Varmo nell'ambito delle attività del Corpo Intercomunale di Polizia Locale del Medio Friuli hanno organizzato un Corso gratuito di autodifesa femminile e sicurezza composto da moduli formativi che tengono conto dell'esigenza di unire alla preparazione tecnica sull'autodifesa anche importanti nozioni relative alla prevenzione e all'autocontrollo. Al termine delle lezioni sarà realizzata una interessante serata informativa in tema di sicurezza aperta anche al pubblico.

Calendario e sedi delle lezioni

Data	Orario	Argomento/attività	Sede
mar 11/ott 16	20.00 – 21.00	Tecniche di autodifesa	Palestra ex scuole elementari di Biauzzo
mar 18/ott 16	20.00 – 21.00	Tecniche di autodifesa	Palestra ex scuole elementari di Biauzzo
mar 25/ott 16	20.00 – 21.00	Tecniche di autodifesa	Palestra ex scuole elementari di Biauzzo
mar 08/nov 16	20.00 – 21.00	Tecniche di autodifesa	Palestra ex scuole elementari di Biauzzo
mar 15/nov 16	20.00 – 21.00	Tecniche di autodifesa	Palestra ex scuole elementari di Biauzzo
mar 22/nov 16	20.00 – 21.00	Tecniche di autodifesa	Palestra ex scuole elementari di Biauzzo
mar 29/nov 16	20.00 – 21.00	Tecniche di autodifesa	Palestra ex scuole elementari di Biauzzo
mar 06/dic 16	20.00 – 21.00	Tecniche di autodifesa	Palestra ex scuole elementari di Biauzzo

Sarà possibile iscriversi fino al giorno 06.10.2016 compilando e firmando in tutte le sue parti la scheda di iscrizione scaricabile dal sito internet del Comune o reperibile presso l'ufficio di Polizia locale e facendola pervenire con le seguenti modalità:

- inviandola alla e-mail irss@irss.it;
- inviandola al fax 0432/1841050;
- consegnandola presso l'ufficio di Polizia locale dei Comuni
- sarà anche possibile iscriversi on-line compilando il form presente sul sito internet del Comune oppure su www.irss.it.

N.B. Avranno priorità nelle iscrizioni le donne non ammesse al corso precedente e le residenti nei Comuni di Bertiolo, Camino al Tagliamento, Castions di Strada, Codroipo, Lestizza e Varmo. I posti sono limitati, se interessate vi consigliamo di procedere subito con l'iscrizione.

Per frequentare la parte pratica del corso è richiesto il certificato medico per attività non agonistica.