

AUTOTUTELA PER LE DONNE

OSSERVA, COMPRENDI,
ADATTATI
E DIFENDITI

corso
a cura della A.S.D MINERVA

5 INCONTRI

una lezione teorica
con la Dott.ssa
Sabrina Diodato
Psicoterapeuta

**Paura e stress
di una aggressione:
come fronteggiarle**

e 4 lezioni

**di preparazione
atletica
e di tecniche
di jujitsu**

con l'istruttore
Giovanni Diodato



con il patrocinio del
COMUNE DI NEMBRO



**4, 11, 18, 25 FEBBRAIO
E 4 MARZO 2023
DALLE 15.00 ALLE 16.30**

alla Sala Bonorandi - via Ronchetti 29 - Nembro

CORSO A NUMERO CHIUSO
ISCRIZIONE OBBLIGATORIA >>>

TESSERA ASSICURATIVA: EURO 10,00,
DA PAGARE ALLA PRIMA LEZIONE



Potranno accedere al corso tutte le donne dal 14esimo anno di età compiuto per quanto riguarda le lezioni di jujitsu, munite di CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO NON AGONISTICO. Per la lezione con la Psicoterapeuta la partecipazione è consentita solo alle donne maggiorenni