



Corso di "Antiaggressione Femminile"



Patrocinio del
Comune di Ghedi

Il corso di Antiaggressione Femminile, tenuto dagli istruttori **Danilo Magli e Marzio Ferrari**, si basa sul metodo **"Difesa Donna"** (www.difesadonna.it) ed è rivolto a donne di qualsiasi età (minimo 16 anni) e condizione fisica in quanto è stato studiato per poter essere affrontato senza particolari difficoltà.

I principi guida del programma sono la determinazione a non essere una vittima, l'immediatezza e la semplicità della reazione.

Il programma affronta ogni aspetto della sicurezza:

- 1) **la prevenzione**: si analizzano con le allieve varie situazioni di rischio, vengono dati consigli su come comportarsi in auto, in treno, a piedi, ecc...
- 2) **la difesa verbale**: le allieve imparano ad affrontare il confronto verbale con l'ipotetico aggressore.
- 3) **la difesa fisica**: si apprendono alcuni colpi molto semplici ed efficaci portati con le mani, i gomiti, e le ginocchia e si insegnano tecniche antistupro utili per rovesciare la situazione quando l'aggressore si trova a terra a stretto contatto fisico con la potenziale vittima. Non vengono insegnati né pugni né calci coreografici e ogni allieva è in grado fin dalle prime lezioni di portare i colpi.

Durante il corso, le allieve non provano le tecniche tra di loro ma con gli istruttori o con gli assistenti ed imparano a misurarsi con un avversario di forza fisica superiore, sviluppando una mentalità difensiva.

Gli istruttori indossano delle particolari protezioni che permettono alle allieve di portare i colpi a piena potenza e con pieno contatto, garantendo la massima sicurezza.



Il corso si sviluppa in cinque lezioni di sabato dalle ore 15.00 alle 18.00 presso la palestra delle Scuole Medie di Ghedi (ingresso dal parcheggio posteriore di Via Vittorio Veneto)

Le cinque lezioni sono previste per :

- **sabato 26 ottobre**
- **sabato 2 novembre**
- **sabato 9 novembre**
- **sabato 16 novembre**
- **sabato 23 novembre**

Per l'abbigliamento è consigliabile presentarsi in tuta e scarpe da ginnastica. **Il costo complessivo del corso è di 50 euro da saldare alla prima lezione, consegnando anche una copia del certificato medico per attività sportiva non agonistica.**



Preiscrizione al corso "Antiaggressione Femminile"



Patrocinio del
Comune di Ghedi

La sottoscritta _____, nata a _____,
il _____, residente a _____ in via _____,
C.F. _____, tel. _____, cell. _____,
e-mail _____

(compilare la parte sotto solo nel caso il partecipante sia minorenne)

In proprio / quale esercente la potestà genitoriale sul minore _____, nato
a _____, il _____ e residente in _____ a via
_____, C.F. _____

CHIEDE

di potersi pre-iscrivere al corso "Antiaggressione Femminile" organizzato dall'Asd Ryuko con il patrocinio del Comune di Ghedi.

La sottoscritta con la presente si impegna a:

- versare la quota di 50€ nel giorno della prima lezione del corso che si terrà a Ghedi, presso la palestra delle Scuole Medie con ingresso da via Vittorio Veneto, nel giorno di sabato 26 ottobre 2019 a partire dalle ore 14:30;
- consegnare nel primo giorno di lezione il certificato medico di attività non agonistica valido;
- completare la procedura di iscrizione all'Asd Ryuko nella prima lezione compilando il modulo che le verrà consegnato;
- ASD Ryuko tratterà i dati personali per la gestione dell'iscrizione e lo svolgimento del corso avvalendosi del supporto del personale del Comune di Ghedi. Il trattamento avverrà in conformità al Regolamento Europeo 679/2016. Informativa completa presente sul sito internet www.ryuko.it.

Ghedi, / /

Firma

Compilare ed inviare a sportghedi@comune.ghedi.brescia.it

ENTRO E NON OLTRE LUNEDÌ 21 OTTOBRE.

Per richiesta di informazioni in merito al corso, contattare Danilo al 335 729 1875