



# Comune di Pordenone

Comunicati stampa e foto alla pagina [www.comune.pordenone.it/comunicatistampa](http://www.comune.pordenone.it/comunicatistampa)

## COMUNICATO STAMPA

Progetto Colora il tuo tempo

### **Corso di autodifesa per over 65**

Nell'ambito del "Progetto Colora il tuo tempo" il Comune di Pordenone in collaborazione con Ginnastica e Danza, A S D Torre, organizza un corso gratuito di autodifesa per i cittadini residenti, possessori della Carta d'argento, che hanno compiuto 65 anni

Sono in programma cinque lezioni che si terranno sempre al lunedì, il 9, 16 e 23 aprile e il 7 e 14 maggio dalle 18.15 alle 19.30 nella palestra della scuola media di Torre in via Zara n. 1. Il corso che potrà accogliere una trentina di persone, inizierà il 9 aprile e si concluderà il 14 maggio 2018.

L'istruttore federale F.I.J.L.K.A.M. Andrea Vignola insegnerà un metodo moderno di autodifesa, non violento e di facile apprendimento che prevede la difesa dalle aggressioni adottando strategie comportamentali, tattiche e tecniche che possono essere messe in atto praticamente da tutti indipendentemente dall'età o dal genere.

Per iscriversi o chiedere informazioni più dettagliate rivolgersi al comune di Pordenone allo 0434 392615 o all'Associazione G&D Torre allo 320/7290562 oppure di persona all'ufficio Colora il Tuo Tempo al 1° piano del Municipio aperto al pubblico dal lunedì al venerdì dalle ore 10.00 - 12.00.

Pordenone 23.03.2018