



Comune di Pordenone  
Assessorato alle Politiche Sociali

PROGETTO  
**Colora il tuo tempo**

in collaborazione con:

**GINNASTICA  
& DANZA** Associazione Sportiva  
Dilettantistica Torre

# **CORSO DI AUTODIFESA PER POSSESSORI CARTA D'ARGENTO**

**DIFESA DALLE AGGRESSIONI  
STRATEGIA COMPORTAMENTALE - TATTICA - TECNICA**



**LEZIONI: LUNEDÌ 9, 16 e 23 APRILE  
LUNEDÌ 7 e 14 MAGGIO  
dalle ore 18.15 alle ore 19.30**

**PALESTRA SCUOLA MEDIA - TORRE  
PARTECIPANTI: massimo 30**

**ISTRUTTORE FEDERALE F.I.J.L.K.A.M.: Andrea Vignola**

Il Metodo Globale di Autodifesa è un metodo moderno, non violento e di facile apprendimento, non si rivolge esclusivamente a persone fisicamente dotate ma può essere praticato da tutti, indipendentemente dall'età o dal sesso.

È stato costruito nel rispetto delle leggi penali vigenti (art. 52 e 55 del Codice Penale) e delle regole del vivere democratico.

**PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI:**

- Comune di Pordenone: Paola Ortone - 0434 392615
- Anna Maria Bianchettin - 320 7290562 - [ww.asdtorre.it](http://ww.asdtorre.it)