

# Venerdì 7 marzo 2025

## SERATA DI **DIFESA** **PERSONALE**

### SONDALO | Sala Polifunzionale

Una serata dedicata alla difesa personale, per acquisire strumenti utili per affrontare con più determinazione ogni situazione e imparare ad essere più sicuri.



#### > Ore 19 - Sala polifunzionale

In occasione della Festa della Donna, APT Sondalo e Comune di Sondalo, promuovono un incontro gratuito aperto a tutti (+ 16 anni) per sensibilizzare sul tema della sicurezza personale. Durante l'evento verrà presentato il metodo di autodifesa federale "MGA" (Metodo Globale Autodifesa). La sessione teorico-pratica sarà guidata dal tecnico Francesco Alessi Longa, istruttore abilitato di 2° livello MGA.

#### > Ore 21 - Bar Palasport

Apericena offerto a tutti i partecipanti, da AVIS Sondalo



Ogni volta che una donna lotta per sé stessa, lotta per tutte le donne. (Maya Angelou)



- Iniziativa a numero limitato;
- Iscrizioni obbligatoria presso Infopoint APT Sondalo, entro il 6 marzo

**APT Sondalo**

Via Verdi 2/A | +39 0342 801816  
info.sondalo@bormio.eu

