



COMUNE DI TREVIOLIO

(Provincia di Bergamo)

Assessorato allo Sport

Corso Gratuito di Difesa Personale Femminile

Prima Edizione – Comune di Treviolo

L'Assessorato allo Sport promuove un corso di autodifesa basato sul metodo **Krav Maga**. L'obiettivo è fornire alle donne strumenti pratici e psicologici per gestire situazioni critiche, superare la paura e sentirsi più sicure nella vita quotidiana.

Calendario e Orari

Il corso si terrà ogni **sabato mattina** dal **18 aprile al 6 giugno 2026**.

- **Durata:** 7 incontri da 1,5 ore ciascuno (10,5 ore totali).
- **Orario:** dalle 10:30 alle 12:00.
- **Sede:** Palestra della scuola primaria di **Curnasco**.

Cosa imparerai?

Il corso è adatto a tutte e non richiede preparazioni fisiche specifiche. Tratteremo:

- **Prevenzione:** come riconoscere ed evitare i pericoli.
- **Gestione emotiva:** controllare il battito accelerato e la paura.
- **Tecniche pratiche:** movimenti semplici ed efficaci per reagire a un'aggressione.

Requisiti per partecipare

Per iscriverti devi:

1. Essere residente nel Comune di **Treviolo**.
2. Avere compiuto **18 anni**.
3. Essere in possesso di un **certificato medico** per attività sportiva non agonistica (in corso di validità).

Come iscriversi

La partecipazione è **totalmente gratuita**, ma i posti sono limitati (**massimo 40 partecipanti**).

- **Scadenza:** le domande vanno inviate entro le **ore 23:59 del 16 aprile 2026**.

- **Modalità:** invio mail a protocollo@comune.treviolo.bg.it
- **Documenti richiesti:** modulo di domanda compilato, copia del certificato medico e documento d'identità.

I posti verranno assegnati in base all'**ordine cronologico di arrivo** delle domande al protocollo dell'ente. Saranno istruite solo le domande complete della documentazione richiesta sino al raggiungimento del numero massimo di iscrizioni (40).

Le cittadine ammesse a partecipare al corso saranno avvisate tempestivamente

Per informazioni

- **Sito Web:** www.comune.treviolo.bg.it
- **Telefono:** 035.2059112 / 035.2059119
- **Email:** protocollo@comune.treviolo.bg.it