



Comune di Brusaporto

Corso di difesa personale

Progetto

Brusaporto, 21 dicembre 2023

In collaborazione con

Caracal Self Defense Bergamo

ASD Tennis Academy





Presentazione

Il Comune di Brusaporto intende organizzare sul proprio territorio un corso di difesa personale. Un corso di difesa personale può essere utile per molte ragioni. Ad esempio, può aiutare a sviluppare la consapevolezza di sé e degli altri, migliorare la fiducia in se stessi e la capacità di gestire situazioni stressanti. Inoltre, può insegnare tecniche di autodifesa che possono essere utili in caso di aggressione. Tuttavia, è importante notare che seguire un corso di difesa personale non garantisce la capacità di difendersi da un aggressore. Ci sono molti fattori che influenzano l'esito di un'aggressione, e la difesa personale è solo uno dei fattori che possono contribuire a prevenire o gestire una situazione di questo tipo. Può comunque essere un valido aiuto e una base solida dalla quale partire. Il corso è aperto sia a uomini sia a donne.

Organizzazione

L'organizzazione pratica dell'attività sarà curata da Caracal Self Defense Bergamo.

Gli spazi concessi sono in gestione all'ASD Tennis Academy la quale, secondo la concessione, cede n. 150 ore complessive annuali al Comune di Brusaporto in modalità gratuita. Le attività del presente documento rientrano tra le n. 150 ore gratuite, delle quali se ne utilizzeranno n. 30 ore (20 incontri). L'ASD Tennis Academy garantirà il riscaldamento durante le attività, fino al 15 aprile 2024 (o prima, in base alle condizioni metereologiche).

Caracal Self Defense Bergamo al termine degli incontri pulirà gli spazi concessi, lasciandoli nelle medesime condizioni in cui sono stati trovati.

Luogo e data

Le attività si svolgeranno con cadenza settimanale il giovedì dalle ore 20:15 alle ore 21:45 presso la palestra (ex boccioteca) del Centro Sportivo di Brusaporto, in Via Belvedere, 1.

Il periodo delle attività è dal 18 gennaio 2024 al 9 giugno 2024 (ad eccezione del 25 aprile 2024).

Iscrizioni e tariffe

Le iscrizioni e le modalità di pagamento sono gestite interamente da Caracal Self Defense Bergamo. Le tariffe trimestrali saranno le seguenti:

- residenti nel Comune di Brusaporto: **€ 100,00**;
- non residenti nel Comune di Brusaporto: **€ 120,00**.

Le iscrizioni inizieranno a dicembre 2023. I primi due incontri sono gratuiti.

La tariffa è da intendersi per l'iscrizione al corso e l'assicurazione.



Comune di Brusaporto

Piazza Vittorio Veneto, 1
24060 – Brusaporto (BG)
www.comune.brusaporto.bg.it