

## Mordi e... fuggi



Terminato con successo il [corso Difesa Donna Pavia](#), l'Associazione Sportiva Dilettantistica Futura Club, che l'ha organizzato – con il patrocinio dell'Assessorato alle Pari Opportunità del Comune di Pavia –, propone una nuova iniziativa, sia per chi al corso non è riuscita a partecipare – 120 i posti per oltre 140 iscritte –, sia per chi volesse approfondire qualche tecnica vista nell'ambito delle 5 lezioni di *Security and Defence System*.

È quindi in programma per domenica prossima lo **stage** di difesa personale interattiva ed attività fisica intitolato "**Mordi e... fuggi**", per sintetizzare l'atteggiamento che una donna in difficoltà dovrebbe riuscire ad assumere.

Lo stage, della durata di 3 ore, ha, infatti, come obiettivo quello di insegnare alle partecipanti alcune tecniche **antiaggressione al parco** e, a rendere più "veritiera" la simulazione, ad ospitarlo sarà il parco della Vernavola di Pavia.

Per partecipare alla lezione, aperta a tutti, gli organizzatori suggeriscono di indossare maglietta e pantaloni lunghi, per eseguire anche esercizi a terra, e di portare con sé una bottiglia d'acqua.

L'iscrizione è obbligatoria e da effettuarsi entro **giovedì 28 giugno**.

### Informazioni

**Dove:** Parco della Vernavola, via Vigentina – Pavia

**Quando:** domenica 1° luglio 2012, dalle 9.00 alle 12.00

**Partecipazione:** 10 euro, comprensivi di assicurazione

**Per informazioni e iscrizioni:** e-mail: [securityanddefence@gmail.com](mailto:securityanddefence@gmail.com) (indicando i propri dati anagrafici) o tel. 335/6581246 (attivo in orari di ufficio)

La Redazione

Pavia, 26/06/2012 (10982)

### RIPRODUZIONE VIETATA

www.miapavia.com è [testata giornalistica](#), il contenuto di queste pagine è protetto dai diritti d'autore.

In caso di citazione o utilizzo, si prega di evidenziare adeguatamente la fonte.

### Articoli della stessa rubrica

- » [Vacchi e Bossini agli Incontri Musicali del Collegio Borromeo](#)
- » [Il Mio Film. III edizione](#)
- » [Il Carnevale degli Animali... al Museo!](#)
- » [Nel nome del Dio Web](#)
- » [Incontro al Caffè Teatro](#)
- » [Carnevale al Museo della Storia](#)
- » [Leonardo e Vitruvio. Oltre il cerchio e il quadrato](#)
- » [Vittorio Sgarbi e Leonardo](#)
- » [La Principessa Capriccio](#)
- » [Narrare l'Antico: Sole Rosso di Grazia Maria Francese](#)
- » [Visual Storytelling. Quando il racconto si fa immagine](#)
- » [Francesca Deگو in concerto](#)
- » [Fra moglie e marito... Drammi del linguaggio](#)
- » [I linguaggi della storia: Il formaggio e i vermi](#)
- » [Al Borromeo l'omaggio a Beethoven](#)
- » [Giornata della memoria. Il cielo cade](#)
- » [Gran Consiglio \(Mussolini\)](#)
- » [Il Sentiero dei Piccoli - Open Day](#)
- » [Christian Meyer Show](#)
- » [La Storia organaria di Pavia](#)

[Vedi archivio](#)

### Altri articoli attinenti

- » [14^ Scarpadoro - via alle iscrizioni!](#)
- » [La Giornata Mondiale del Diabete](#)
- » [I transgender nello sport tra mito e realtà](#)
- » [Al Collegio Borromeo si esplora l'universo degli autismi](#)
- » [Ticino EcoMarathon](#)
- » [Gioca d'anticipo!](#)
- » [Scarpadoro di Capodanno](#)
- » [L'Università diventa una palestra](#)
- » [I pro e i contro del VAR](#)
- » [Scarpadoro – si aprono ufficialmente le iscrizioni!](#)
- » [5^ Scarpadoro di Babbo Natale](#)
- » [In forma...con pochi accorgimenti](#)
- » [Festival del Sorriso](#)
- » [Ticino Ecomarathon](#)
- » [Marathon Vigevano Pavia](#)