



Comune di Udine
Corpo di Polizia Locale



**REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA**

Iniziativa realizzata con il contributo della
Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia
Direzione centrale autonomie locali, sicurezza e politiche dell'immigrazione
Servizio polizia locale, sicurezza e politiche dell'immigrazione

NUOVI CORSI GRATUITI DI AUTODIFESA FEMMINILE E SICUREZZA

Il Comune di Udine, nell'ambito delle attività del Corpo di Polizia locale ha organizzato due nuovi Corsi gratuiti di autodifesa femminile e sicurezza composti da moduli formativi che tengono conto dell'esigenza di unire alla preparazione tecnica sull'autodifesa anche importanti nozioni relative alla prevenzione, ad un corretto approccio psicologico e alla conoscenza della normativa che tutela l'incolumità personale.

Il corso comprende anche un'interessante serata informativa in materia di sicurezza.

CORSO 1		CORSO 2		Argomento/Attività	Sede
mer 15/mar 23	Ore 20.30	mer 15/mar 23	Ore 20.30	Sicurezza e legittima difesa: linee guida	Aula didattica Comando Polizia Locale, via Girardini n. 24
mer 22/mar 23	20.30 - 22.00	ven 17/mar 23	18.00 - 19.30	Tecniche di autodifesa	Palestra "Piccola Zanon", ingresso da via Galilei
mer 29/mar 23	20.30 - 22.00	ven 24/mar 23	18.00 - 19.30		
mer 05/apr 23	20.30 - 22.00	ven 31/mar 23	18.00 - 19.30		
mer 12/apr 23	20.30 - 22.00	ven 07/apr 23	18.00 - 19.30		
mer 19/apr 23	20.30 - 22.00	ven 14/apr 23	18.00 - 19.30		
mer 26/apr 23	20.30 - 22.00	ven 21/apr 23	18.00 - 19.30		

Sarà possibile iscriversi ai corsi fino al giorno 12.03.2023 con le seguenti modalità:

- compilando la scheda di iscrizione on-line sul sito internet del Comune;
- su <https://www.irss.it/iscrizione-autodifesa-udine-2023>;
- oppure inquadrando con lo smartphone il QR Code.

N.B. Avranno priorità nelle iscrizioni le donne residenti a Udine. I posti sono limitati, se interessate vi consigliamo di procedere subito all'iscrizione.

Per la partecipazione è richiesto di rispettare la normativa vigente al momento dell'inizio del corso, di godere di buona salute e di accettare le condizioni di partecipazione. Per le persone abitualmente sedentarie è raccomandato un controllo medico prima dell'avvio delle lezioni pratiche.



In collaborazione con

