

# VareseNews

## “Mi difendo”: a Varese un corso gratuito di difesa personale

**Pubblicato:** Lunedì 4 Novembre 2024



Si rinnova a Varese l'appuntamento con il progetto “**Mi difendo**”, l'iniziativa promossa dall'Accademia dello Sport Varesina, per promuovere discipline e sport utili nella difesa personale. Il corso è gratuito e si tiene nella **palestra della scuola “Pascoli”** (viale Ippodromo), nella giornata di sabato 9 novembre, dalle 9 alle 15.

Il corso è guidato **dall'istruttore Stefano Gallucci** e si presenta come un'occasione per imparare le tecniche di autodifesa e l'autocontrollo in situazioni di paura e stress. L'istruttore è affiancato da **Romina Fontana, Ispettore della Questura di Varese**, per un intervento incentrato sulla sfera giuridico penale. Al termine della giornata formativa verranno consegnati gli attestati di partecipazione.

L'età minima per aderire è di 11 anni. Per iscrizioni e informazioni è possibile chiamare il numero 388 5864910.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it

