

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Alveare Rosa e Versus propongono a Legnano un corso gratuito di difesa personale femminile

Gaia Carluccio · Wednesday, February 15th, 2023

Su richiesta del gruppo “Alveare Rosa” ed in occasione della Festa della Donna la Versus, celebre palestra di arti marziali di Legnano, ha deciso di riproporre in forma gratuita il suo “corso di difesa personale al femminile”.

L’iniziativa si era tenuta già nell’autunno del 2019, poco prima dello scoppio della pandemia, col patrocinio del Comune, ed aveva riscosso un buon successo con oltre sessanta donne di ogni età che avevano aderito.

Il primo di 10 appuntamenti da un’ora ciascuno, tutti di sabato con inizio alle 15.00, si terrà sabato 4 marzo presso la palestra di via Giusti 1 a Legnano (zona Via XX Settembre / Via Venegoni), che ospiterà anche tutte le altre lezioni. La frequenza è **aperta a tutte le donne dai 12 anni in su.**



“Alveare Rosa” è un gruppo attivo a Legnano e circondario nato da un desiderio di amicizia: conoscere altre donne che vivono le stesse esperienze e gli stessi bisogni, mettendo in comune le peculiarità di ognuna per creare progetti a misura di donne, mamme e famiglie. Uno di questi, ma non il solo, è proprio l’idea di un corso di autodifesa, per **permettere ad ogni donna di sentirsi più sicura di uscire e godersi una passeggiata.** Il Direttore Tecnico della Versus e docente del

corso, il M° Guido Colombo, spiega che sarà «**una introduzione al SAF (Sistema d'Antiaggressione Femminile): un programma sviluppato basandoci sull'esperienza di oltre trent'anni di pratica e vent'anni d'insegnamento di diverse arti marziali.** La prima cosa che voglio sottolineare è la sua **semplicità**. Non è un'arte marziale o uno sport da combattimento ma una **sintesi di tecniche quanto più possibile semplici ma allo stesso tempo realistiche ed efficaci**. È pensato per essere **utilizzato da qualunque persona in normali condizioni fisiche**. Il problema di molti corsi di questo genere è infatti che tendono sostanzialmente a riproporre, in maniera semplificata, i programmi di arti marziali tradizionali. Questo comporta che occorrono anni di pratica prima di poter vedere dei risultati. **Una difesa personale efficace invece deve essere assimilabile nel minor tempo possibile**».

La Versus ha inoltre reso noto che **tutte le donne che si iscriveranno ad altri suoi corsi durante la settimana dell'8 marzo avranno diritto ad un mese gratuito** di frequenza.

Per **informazioni e iscrizioni** contattare il numero 339/36.70.263 oppure scrivere a info@ssversus.com o consultare il [sito](#) o i canali social di Alveare Rosa, [facebook](#) e [Instagram](#), ed essere così sempre aggiornati sui vari eventi pensati per il mondo donna.

This entry was posted on Wednesday, February 15th, 2023 at 1:47 pm and is filed under [Alto Milanese](#), [Arti Marziali](#), [Legnano](#), [Weekend](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.