

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

A Legnano il corso di difesa personale per donne di Team Versus e Alveare Rosa

Redazione · Friday, September 25th, 2026

Prenderà il via il 10 ottobre alle 15 nella palestra di via Calatafimi **a Legnano il corso di difesa personale femminile gratuito** promosso dalla Versus in collaborazione con Alveare Rosa, il gruppo di donne e mamme legnanesi attivo nel volontariato cittadino.

Il corso si articolerà in **dieci lezioni da un'ora**. È aperto a **ragazze e donne dai 12 anni compiuti** ed è pensato per tutte le età e tutti i livelli di forma fisica: non serve alcuna esperienza sportiva. «Il tema è purtroppo di stretta attualità – sottolineano gli organizzatori -: secondo l'Istat, circa una donna su tre in Italia ha subito nel corso della vita una forma di violenza fisica o sessuale. Un corso di difesa personale può **offrire strumenti concreti per affrontare la quotidianità con maggiore serenità**, soprattutto ora che, con l'arrivo dell'ora solare, si torna a rientrare a casa con il buio».

«**La difesa personale non è solo tecnica di combattimento** – spiega Guido Colombo, presidente e direttore tecnico della Versus, istruttore di arti marziali e sport da combattimento dal 1990 -. È prima di tutto attenzione, postura, uso della voce, capacità di mantenere le distanze e di leggere l'ambiente. **L'obiettivo non è lo scontro, ma evitarlo e, se necessario, riuscire a mettersi in salvo**. Insegniamo gesti semplici ed efficaci, alla portata di tutte, in un clima accogliente e rispettoso. Molte partecipanti ci raccontano che il beneficio più grande è la fiducia in se stesse che si portano a casa, anche nella vita di tutti i giorni».

Prenotazione obbligatoria: tel. 339 3670263, e-mail info@ssversus.com



Foto di archivio

This entry was posted on Friday, September 25th, 2026 at 6:43 pm and is filed under [Legnano](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.

