

Mercoledì 8 Marzo
dalle 19:30 alle 23:00

c/o la palestra della
Fondazione ISB
via Simone Elia 2
Torre Boldone - BG



8 Marzo Festa della Donna

Una piacevole e utile serata dedicata alla **Difesa Personale** per festeggiare insieme a tante amiche!

Verrà spiegato come costruire la propria sicurezza attraverso comportamenti consapevoli che possono permettere di prevenire spiacevoli situazioni a rischio.

Proveremo insieme alcune semplici tecniche di difesa personale accessibili a tutti.

Per partecipare **gratuitamente** è necessario compilare il modulo online che trovi cliccando su questo link:

MODULO DI ADESIONE

<https://forms.gle/VQkr2mTqz9xMUr29A>

Per ricevere il link direttamente sul tuo telefono invia un messaggio al 347 7341001



Sarà offerto un buffet preparato dalla
Cooperativa ISB - Impresa Servizi Bergamo



SOLO
100
POSTI