Caracal Self defense Bergamo
in collaborazione con
Comune di Brusaporto
organizza

Comune di
Brusaporto

Incontri gratuiti di difesa personale

3 incontri
informativi e pratici
specifici per donne

8-15-22 luglio 2025

dalle ore 20:45 alle ore 21:45

presso il Centro Sportivo
di Brusaporto - Via Belvedere, 1

- Spray al peperoncino: norme e corretto utilizzo
- Prevenzione: studio degli ambienti, tecniche di de-escalation, tecniche di anti scippo
- Aggressioni: tecniche di difesa, utilizzo degli oggetti come strumento di difesa, studio corpi contundenti, difesa terza persona

Per informazioni
floriana.minacapilli@comune.brusaporto.bg.it
Veronica 333 122 7257

CARACAL SELF DEFENSE BERGAMO