



GIU' LE MANI
Percorso di
AUTODIFESA FEMMINILE
Domodossola 2011-2012



**Percorso di autodifesa femminile gratuito
per donne adulte o minori, native o migranti
residenti nel Verbano Cusio Ossola**

simulazioni in palestra per preparazione fisica

incontri con l'équipe dello Sportello Donna per
preparazione educativo-psicologica e informazioni utili

sedi di Casa Don Gianni, v.le dell'Artigianato 13-Regione Nosere

1 sola assenza ammessa

si richiede certificato medico "per attività sportiva non-agonistica"
a scopo assicurativo

12, 18 e 25/1/2012 + 1/2/2012

+ ulteriore incontro c/o Sportello Donna provinciale da fissare in accordo col gruppo
Ore 17.00-19.00

iscrizioni entro venerdì 30 dicembre 2011

c/o Sportello Donna provinciale,
v.Ceretti 26, Domodossola

martedì 14.00-18.00 oppure giovedì 9.00-13.00,
cell.335 697 87 67 oppure 335 646 82 77

N.B.:

- 1) per partecipanti da Cusio o Verbano mettersi in contatto con Sportello Donna per aiuto nell'organizzazione del trasporto condiviso in auto.
- 2) sconsigliato alle minori di 14 anni; non si pongono altri limiti di età;
- 3) sono ammesse anche donne migranti residenti nel VCO, purché con una conoscenza minima della lingua italiana;
- 4) il certificato medico deve essere consegnato prima dell'inizio degli incontri;
- 5) si richiede compilazione di questionario d'accesso, rigorosamente anonimo, distribuito c/o lo Sportello Donna.