



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
e dello Sportello Donna, v.Ceretti 26

1 sola assenza ammessa

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

iscrizioni entro venerdì 16 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) non si pongono limiti di età;
- 2) sono ammesse anche donne migranti residenti nel VCO, purché con una conoscenza minima della lingua italiana;
- 3) il certificato medico deve essere consegnato prima dell'inizio degli incontri;
- 4) si richiede compilazione di questionario d'accesso, rigorosamente anonimo, distribuito c/o lo Sportello Donna;
- 5) il calendario definitivo sarà comunicato una volta raccolte le iscrizioni – gli incontri si terranno il mercoledì o il giovedì, dopo le 17.00.