

CORSO DI SICUREZZA E DIFESA PERSONALE

Dal 3 ottobre al 7 novembre 2026

Ritrovo alle ore 16.00
presso la Sailing Gym, Viale Elmas, 59 - Cagliari

QUOTA DI PARTECIPAZIONE	Soci ordinari e beneficiari familiari*		Altri beneficiari
	Importo inserito nella scheda online (al lordo del contributo)	Importo che sarà addebitato in C/C (al netto del contributo)	Importo che sarà addebitato in C/C
	€ 60,00	€ 39,00	€ 60,00

*L'importo **indicato** nella scheda online di prenotazione è quello al lordo del contributo del CT. L'importo di partecipazione sarà addebitato direttamente sul conto corrente, al netto del contributo spettante. Una volta che l'iniziativa sarà confermata, non saranno ammesse sostituzioni e sarà trattenuta l'intera quota, anche in caso di mancata partecipazione.

La quota comprende:

- cinque lezioni di circa 2 ore e 30 minuti
- Materiale didattico

La quota non comprende:

- il trasporto per e dal centro sportivo
- extra personali in genere
- quanto non indicato alla voce «La quota comprende»

Penalità: 100% in caso di rinuncia dopo la data di fine adesione prevista o in caso di conferma anticipata per esaurimento delle disponibilità

Docenti: **Filippo Pani:** istruttore con esperienza ventennale nelle arti marziali e **Arianna Accorte:** istruttrice con esperienza ventennale nelle arti marziali

Luogo: **Sailing Gym** – Viale Elmas, 59 Cagliari

Orario: dalle ore 16.00 alle ore 18.30

Lezioni:

Lezione 1 – sabato 3 ottobre: Prevenzione, Consapevolezza e Sicurezza Ambientale

Lezione 2 – sabato 10 ottobre: De-escalation Verbale e Gestione dei Conflitti

Lezione 3 – sabato 24 ottobre: Difesa fisica e Tecniche Base di Svincolo

Lezione 4 – sabato 31 ottobre: Gestione delle Situazioni Critiche e Screening Fisico

Lezione 5 – sabato 7 novembre: Valutazione, Brainstorming e Chiusura Lavori

Requisiti di partecipazione

- Età minima: 15 anni (per i minorenni è richiesta la presenza dei genitori)
- **Obbligatorio certificato medico di sana e robusta costituzione per attività sportiva non agonistica in corso di validità da presentare il giorno della prima lezione**
- Abbigliamento: sportivo e comodo