

Lezioni di autodifesa sul lungomare

CIVITANOVA - Quattro lezioni gratuite con i tecnici Fijlkam tutti i venerdì da domani fino al 7 agosto alle 19,30 per acquisire sicurezza e imparare le tecniche del Metodo globale autodifesa

16 Luglio 2026 - Ore 11:57



“Impara a difenderti” si intitola così il ciclo di 4 lezioni riservate alle donne e dedicato all’autodifesa che si svolgerà da domani per 4 venerdì alle ore 19,30, nell’area Coltorti del lungomare sud.

L’iniziativa è curata dalla federazione italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali (Fijlkam) che metterà a disposizione il proprio personale per insegnare le tecniche di difesa del Metodo globale autodifesa (Mga). Il corso è sostenuto dall’assessorato alle pari opportunità. Si tratta di un programma tecnico multidisciplinare ideato per fornire una sintesi delle tecniche più efficaci delle varie discipline di combattimento, intese esclusivamente in senso difensivo e applicabile a persone di ogni età, sesso o costituzione fisica, anche privi di precedenti esperienze marziali o sportive. Il percorso implica il saper usare e coordinare il proprio corpo, imparare ad assumere atteggiamenti solidi, equilibrati e controllati che portino ad una crescita psicologica rendendo più sicuri di sé gli individui fragili, spesso vittime di atti di violenza o bullismo e meno aggressivi gli individui a tendenza violenta, favorendo maggiore consapevolezza della dignità propria ed altrui. Il metodo utilizzato adegua e modula i contenuti secondo le caratteristiche di ciascun partecipante, insegnando l’applicazione delle tecniche più appropriate a

prevenire e contrastare le forme di violenza ricorrenti nella quotidianità, con particolare attenzione alle situazioni più direttamente connesse al genere femminile ai giovani, nell'ottica della salvaguardia dei valori fondamentali della persona. Serve certificato medico sportivo non agonistico.

Iscrizioni: alfajudo@gmail.com – 3465445774