

Venerdì 6 marzo 2026

SERATA DI

DIFESA PERSONALE

SONDALO | Sala Polifunzionale

Una serata dedicata alla difesa personale, per acquisire strumenti utili per affrontare con più determinazione ogni situazione e imparare ad essere più sicuri.



> Ore 19.00 - Sala Polifunzionale

In occasione della Festa della Donna, Mortirolo Academy in collaborazione con APT Sondalo promuove un incontro gratuito aperto a tutti (+ 16 anni) per sensibilizzare sul tema della sicurezza personale

Durante l'evento verrà presentato il metodo di autodifesa federale "MGA" (Metodo Globale Autodifesa). La sessione teorico-pratica sarà guidata dal tecnico Francesco Alessi Longa, istruttore abilitato di 2° livello MGA.

Ogni volta che una donna lotta per sé stessa, lotta per tutte le donne. (Maya Angelou)



- Iniziativa con posti limitati;
- Per fini organizzativi è raccomandabile l'iscrizione presso infopoint APT Sondalo entro il giorno dell'iniziativa, anche via telefono o mail

APT Sondalo

Via Verdi 2/A | +39 0342 801816
info.sondalo@bormio.eu

