

# Corso di autodifesa



Presso il Circolo Polisportivo Arci La Rosa a.s.d. di Livorno tutti i **LUNEDÌ** e **MERCOLEDÌ** dalle ore 10 alle ore 11:30 per donne e uomini di qualunque età:

- Difesa con l'utilizzo di oggetti
- Difesa a mani nude
- Difesa contro più aggressori
- Difesa contro uno o più aggressori armati
- Difesa contro un'aggressione a terra

Per informazioni: segreteria 0586/800152  
email: info@circolocircolarosa.it  
Istruttrice Eleonora Mugnaini: 346/0875969

CIRCOLO ARCI LA ROSA A.S.D. - VIA DELL'ARDENZA 95/A

Luogo **Toscana, Livorno**  
<https://www.annunciici.it/x-27273-z>

Corso di autodifesa per uomini e donne di qualunque età presso il Circolo Polisportivo Arci La Rosa di Livorno. Tutti i lunedì e i mercoledì dalle 10 alle 11:30. Iscrizione al circolo 35€ annue. Mensilità 40€. Due lezioni di prova gratuite.

Per chi impossibilitato la mattina mi contatti per essere eventualmente inserito in gruppi pomeridiani all'aperto.



<https://www.annunciici.it/x-27273-z>

Corso di autodifesa  
<https://www.annunciici.it/x-27273-z>