



DEDICATO ALLE DONNE CORSO DI DIFESA PERSONALE

Il Comune di Lumezzane in collaborazione con lo Shotokan Karate di Lumezzane organizza in occasione del mese della donna **10 lezioni di difesa personale**

**DAL 18 MARZO 2026
ORE 19,30**

presso la palestra di via
Vittorio Veneto 28
(ingresso scuola S. Gnutti)

Per iscrizioni:

0308929422/421 - segreteria.generale@comune.lumezzane.bs.it

Per informazioni:

Erio Contenti - Shotokan 3396656121

Da sapere

- ✓ Certificato medico non agonistico valido
- ✓ Partecipazione gratuita
- ✓ Assicurazione obbligatoria personale o stipulata tramite l'associazione (€ 25)
- ✓ Massimo 30/40 partecipanti
- ✓ Età 13+
- ✓ Tutti i mercoledì dal 18/03 al 20/05
- ✓ Dalle ore 19,30 alle 20,30