

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## Versus: torna a Legnano il “corso di difesa personale al femminile”

Redazione · Wednesday, October 7th, 2020

Anche quest'anno torna il “corso di difesa personale al femminile” organizzato dalla Versus Legnano. Il corso si terrà **ogni venerdì dalle 18.30 alle 19.30 nella sede della Versus in Via Giusti 1 a Legnano (palestra scuole Carducci).**



**Difesa Donna**

**Corso di difesa personale al femminile**

**GIORNO**  
Venerdì

**ORARIO**  
Dalle 18.30 alle 19.30

**SEDE DEL CORSO**  
Palestra Scuole G. Carducci  
Via Giusti 1 - Legnano

**INFO E ISCRIZIONI**  
Società Sportiva Versus A.S.D.  
339/36.70.263  
info@ssversus.com  
www.team-versus.com

Instagram Facebook Twitter

«Si tratta di un programma, il SAF (Sistema d'Antiaggressione Femminile) da noi sviluppato basandoci sull'esperienza di 30 anni di pratica e 15 d'insegnamento di diverse arti marziali – spiega direttore tecnico della Versus e docente del corso, il M° Guido Colombo -. La prima cosa che voglio sottolineare è la semplicità di questo programma. Non è un'arte marziale o uno sport da combattimento ma una sintesi di tecniche quanto più possibile semplici ma allo stesso tempo realistiche ed efficaci. È pensato per essere utilizzato da qualunque persona in normali condizioni fisiche non da atleti. Il problema di molti corsi di questo genere è infatti che tendono sostanzialmente a riproporre, in maniera semplificata, i programmi di arti marziali tradizionali.

Questo comporta che occorranzo anni di pratica prima di poter vedere dei risultati. **Una difesa personale efficace invece deve essere assimilabile nel minor tempo possibile** anche se ovviamente non è nemmeno credibile che bastino poche ore».

La Versus è da anni impegnata nel campo della difesa personale, anche con corsi di formazione per militari e forze dell'ordine. **Per informazioni e iscrizioni** contattare: 339/36.70.263 oppure scrivere a: [info@ssversus.com](mailto:info@ssversus.com) o consultare il portale [www.team-versus.com](http://www.team-versus.com)

This entry was posted on Wednesday, October 7th, 2020 at 4:50 pm and is filed under [Legnano](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.