

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

A Legnano, un corso di difesa personale con la contrada San Martino

Redazione · Monday, January 2nd, 2023

Di seguito gli appuntamenti nel mese di gennaio organizzati dalla contrada San Martino. Tra questi, **un corso di difesa personale gratuito al maniero di via dei Mille.**

Apriamo l'anno con la **Tombolata BiancoBlu, programmata per sabato 7 gennaio**, all'insegna del divertimento e dello stare in famiglia.

Proseguiamo il mese con una collaborazione a cui teniamo molto a dimostrazione che San Martino è sempre attenta alle tematiche sociali.

Con gli istruttori dell'ASD ZEN ACTION di Castellanza abbiamo organizzato **un corso di difesa personale totalmente gratuito presso il nostro Maniero di via dei Mille.**

Il contesto sociale è sempre più caratterizzato da quotidiani fatti delittuosi, da prepotenze e da aggressioni nei confronti dei comuni cittadini, e in particolare la serie di violenze soprattutto alle donne degli ultimi tempi, ha creato un senso generalizzato di insicurezza.

Sapersi difendere oggi è purtroppo una necessità, oltre che un diritto. Il corso affronta un percorso che aiuta a ridurre o affrontare una situazione di pericolo e di aggressione attraverso suggerimenti di prevenzione, di analisi di potenziali rischi e preparazione psicologica. Infine il tema della gestione dello scontro fisico, per reagire con efficacia, con l'utilizzo di tecniche semplici, rapide, che possono consentire una via di fuga. Un corso quindi che permette di affrontare drammatiche situazioni di pericolo, gestire la fase di panico e aumentare le capacità di reazione e di difesa.

Inizieremo con tre date 13, 20 e 27 gennaio. L'ultimo appuntamento è fissato per il 3 febbraio.

Il corso è rivolto a chiunque volesse partecipare o fosse interessato. Alleghiamo la locandina dell'evento.

Domenica 15 gennaio l'ormai consueto appuntamento con il Cenino dei Ragazzi: una serata aperta a tutti, dove saranno proprio i giovani biancoblu ad organizzare, cucinare e gestire la serata. Ormai hanno riscosso talmente tanto successo, che l'appuntamento rimane sempre molto gradito e aspettato.

Concludiamo il mese con la **Cena Toscana di sabato 21 gennaio:** sodalizio con la

trattoria “Il Cencio” di Legnano, una tra le attività presenti sul nostro rione e con cui la Contrada ha il piacere di collaborare.

Contrada San Martino

This entry was posted on Monday, January 2nd, 2023 at 3:28 pm and is filed under [Contrada S. Martino](#), [Legnano](#), [Palio di 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.