



La tua forza interiore: autodifesa e autostima

**Impara a proteggere te stessa attraverso
un percorso che ti porterà ad una
maggiore sicurezza personale e
consapevolezza fisica e mentale**

**Presentazione dei corsi di autodifesa
femminile**

30 Gennaio 2026

ore 18.00

Sala Zarri - Palazzo del Governatore

Piazza del Guercino n. 39

Cento

