



COMUNE DI FOLLO
(Provincia della Spezia)
“MEDAGLIA DI BRONZO AL VALOR MILITARE”

CORSO DIFESA PERSONALE PER LE DONNE
TERMINI E CONDIZIONI

Il Comune di Follo intende organizzare Follo in collaborazione con l'ASD Shotokan Follo un minicorso introduttivo all'autodifesa rivolto alle donne e finalizzato a valorizzare le risorse per scoraggiare eventuali aggressioni fisiche.

- Il corso è rivolto esclusivamente alle donne residenti a Follo.
- Età minima richiesta 14 anni
- Il corso si svolgerà presso la sala della struttura polivalente sita in Piazza Garibaldi
- Il corso avrà cadenza settimanale e sarà articolato in 6 lezioni da un'ora e mezza ciascuna e si svolgerà il lunedì dalle ore 17.30 alle ore 19.00
- Il corso sarà a numero chiuso: minimo 4 – massimo 20 persone
- Per accedere al corso è necessario presentare l'allegato modulo di iscrizione, ritirabile presso l'ufficio protocollo o scaricabile dal sito del Comune di Follo, e consegnarlo all'ufficio protocollo od inoltrarlo all'indirizzo di posta elettronica: protocollo@comunefollo.it, entro e non oltre il **06.03.2024**.
- Nel caso in cui le iscrizioni siano superiori ai posti si darà precedenza secondo l'ordine di arrivo delle richieste di iscrizione.
- Il corso è gratuito e le spese di copertura assicurativa saranno garantite dal Comune.
- L'iscrizione al corso è **tassativamente subordinata** alla presentazione, prima dell'inizio del corso, **del certificato di idoneità alle attività sportive non agonistiche** rilasciate dal medico di base. Nel caso in cui non pervenisse nei tempi richiesti tale certificato l'iscrizione sarà annullata.
- Il calendario delle lezioni sarà comunicato agli iscritti una volta decorso il termine di iscrizione.
- Sarà cura e responsabilità dei partecipanti al corso attenersi scrupolosamente alle indicazioni degli istruttori. Il Comune di Follo non sarà responsabile di eventuali danni o infortuni cagionati da un uso improprio, scorretto o non consentito degli strumenti o degli ambienti utilizzati durante il corso.
- Sarà cura e responsabilità degli iscritti garantire per quanto possibile la continua presenza al corso comunicando tempestivamente eventuali assenze agli istruttori. Sarà sempre possibile disdire la propria iscrizione comunicando agli istruttori.