



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

## **CORSO IL KARATE PER L’AUTODIFESA FEMMINILE**

### **TERMINI E CONDIZIONI**

Il Comune di Follo intende organizzare in collaborazione con l’ASD Shotokan Follo un minicorso introduttivo all’autodifesa specifico per le donne, volto ad illustrare i principi e le azioni base dell’autodifesa utilizzando le tecniche del karate in contesto applicativo

- Il corso è rivolto esclusivamente alle donne residenti a Follo
- Età minima richiesta per partecipare al corso: 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 8 lezioni da un’ora e mezza ciascuna che si terranno o il venerdì dalle ore 19.00 alle ore 20.30 o il sabato dalle ore 09.30 alle ore 11.00. Verrà scelto il giorno che avrà ottenuto la maggioranza delle preferenze al momento dell’iscrizione
- Il corso sarà a numero chiuso: minimo 4 – massimo 14 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](mailto:protocollo@comunefollo.it), entro e non oltre il **05.04.2025**.
- 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.