

# CONTINUANO I CORSI GRATUITI DI AUTODIFESA FEMMINILE (FISICA E PSICOLOGICA) CON TECNICI QUALIFICATI



Verona città sane: tornano i corsi di autodifesa femminile per le donne.

**V**erona — Sempre più donne scelgono di partecipare a corsi di autodifesa personale, un segnale che testimonia non solo la crescente consapevolezza dell'importanza della sicurezza individuale, ma anche il desiderio di rafforzare autonomia e autostima. Nel corso del 2025, l'USacI di Verona ha organizzato diverse iniziative promosse sul territorio scaligero che hanno offerto opportunità concrete e gratuite per partecipare, grazie anche all'impegno del Comune di Verona, della fondazione Cari Verona e del AGSM AIM.

## Nuovi corsi per tutte le età e in vari quartieri

Tra le iniziative attive, l'USacI Verona ha ideato cicli di lezioni di autodifesa femminile rivolti a donne dai 14 agli 80 anni senza alcuna necessità di esperienza nelle arti marziali. Nella primavera 2025 un primo ciclo è partito al Pala AGSM AIM, per poi essere replicato a maggio in Terza Circoscrizione. Ancora più recentemente, un nuovo corso gratuito si è svolto presso la Settima Circoscrizione, nella Seconda Circoscrizione, è stata attivata un'ulteriore serie di incontri, sempre di cinque lezioni serali per un totale di 10 ore di formazione. Anche in questo caso con accesso libero, indipendentemente da preparazione o condizione fisica.

## Metodo, formazione e consapevolezza

I corsi si basano prevalentemente sul Krav Maga disciplina nota per l'efficacia nelle situazioni reali di pericolo e sono condotti da istruttori federali qualificati altamente qualificati. Ciò consente di offrire un percorso completo, che affronta tanto gli aspetti pratici quanto quelli emotivi legati a paura e stress.

## Calendario Circoscrizioni

**3ª Circoscrizione – Europa Unita** (Venerdì, 20.30–22.30)

1° corso: dal 14/11 al 19/12/2025

2° corso: dal 6/3 al 3/04/2026

**4ª Circoscrizione – Sala Salgari** (Martedì, 20.30–22.30)

1° corso: dal 18/11 al 16/12/2025

2° corso: dal 7/4 al 5/05/2026

**5ª Circoscrizione – Busti** (Mercoledì, 20.30–22.30)

Date: dal 7/1 al 4/02/2026

**6ª Circoscrizione – Achille Forti** (Venerdì, 20.30–22.30)

Date: dal 9/1 al 6/02/2026

**8ª Circoscrizione – Santa Maria in Stelle** (Giovedì, 20.30–22.30)

Date: dal 8/1 al 5/02/2026

Associazione Sportiva Dilettantistica

**TEAM 13**  
SELF DEFENCE



Seconda Circoscrizione – Fracastoro 1

INFO E ISCRIZIONI:

[presidenza@usacivr.it](mailto:presidenza@usacivr.it)