

## Associazione Sportiva Dilettantistica **I.S.V. Sport**

---

### PROPOSTA

# CORSO DI AUTODIFESA FEMMINILE

– CORSO 2026 –

Il corso si terrà presso la palestra dell' Istituto San Vincenzo di Albese con Cassano  
con accesso da Via Roncaldier, n.9

## [ A ] CORSO DEDICATO ALLE DONNE DAI 14 ANNI IN SU

**Giorno: Lunedì** dalle ore 20:00 alle ore 21:30

**Destinatari:** donne dai 14 anni in poi

### Calendario degli incontri:

<b>febbraio:</b>	<b>lun</b>	<b>23</b>
<b>marzo</b>	<b>lun</b>	<b>02 – 9 – 16 – 23-30</b>
<b>aprile</b>	<b>lun</b>	<b>13 – 20 – 27</b>
<b>maggio</b>	<b>lun</b>	<b>4 – 11 – 18 - 25</b>

**Iscrizione da effettuarsi entro il 18 febbraio**

## [ B ] CORSO DEDICATO ALLE RAGAZZE DAI 14 AI 20 ANNI

**Giorno: Lunedì** dalle ore 18:00 alle ore 19:30

**Destinatari:** ragazze dai 14 ai 20 anni

### Calendario degli incontri:

<b>marzo</b>	<b>lun</b>	<b>02 – 9 – 16 – 23-30</b>
--------------	------------	----------------------------

## Associazione Sportiva Dilettantistica **I.S.V. Sport**

---

**Il tesseramento è da effettuarsi solo per coloro che non si sono iscritte nel 2025.**

**Costo:** 8 euro da versare con due modalità:

- [ ] in **contante** presso la palestra dove si svolgerà l'attività
  - il 23/2/26 alle ore 19:30 per gli iscritti al corso A
  - il 2/3/2026 alle ore 17.30 al corso B
  
- [ ] con **bonifico bancario** intestato a ASD I.S.V. Sport : IBAN IT38M0569656550000022233X27 citando nella causale NOME e COGNOME dell'iscritto - AUTODIFESA PERSONALE -ALBESE CON CASSANO

Per le **iscrizioni** è necessario compilare il modulo di iscrizione e **munirsi del certificato medico di sana e robusta costituzione (con ECG a riposo) o certificato medico per attività non agonistica.**

Per il certificato medico è disponibile un medico dello sport, che riceve presso il proprio studio a Monza, Via Moriggia,3. Se di interesse inviate richiesta a [isvsport@scuolasanvincenzo.edu.it](mailto:isvsport@scuolasanvincenzo.edu.it)

Inviare modulo di iscrizione e certificato a: [isvsport@scuolasanvincenzo.edu.it](mailto:isvsport@scuolasanvincenzo.edu.it) oppure consegnare i moduli cartacei contattando ASD ISV Sport.

Per eventuali informazioni o chiarimenti usare i contatti a piè pagina.

L'attività verrà avviata con minimo 10 persone e un massimo di 30, per ogni percorso proposto.



Comune di Albese con Cassano

## Associazione Sportiva Dilettantistica **I.S.V. Sport**

### Modulo di iscrizione

## **CORSO DI AUTODIFESA FEMMINILE**

– CORSO 2026 –

Il sottoscritto

.....  
Nome

.....  
cognome

.....  
Codice fiscale

..... il .....  
Luogo/Data nascita

.....  
Indirizzo di residenza:

.....  
Recapito telefonico

.....  
Mail

**Intende iscriversi al corso AUTODIFESA FEMMINILE** che si terrà presso la palestra della scuola San Vincenzo di Albese con Cassano (Co) – ingresso da via Roncaldier,9 e aderire al percorso :

**A** ] PER DONNE DAI 14 ANNI IN SU            il **LUNEDI'** dalle ore 20:00 alle ore 21:30

**B** ] PER RAGAZZE DAI 14 AI 20 ANNI            il **LUNEDI'** dalle ore 18:00 alle ore 19:30

**Conferma della presa visione dei documenti** (Privacy – Statuto della società sportiva - Codice etico – Modello organizzativo – Nomina responsabile Safe Guarding) pubblicati sul sito [www.scuolasanvincenzo.edu.it](http://www.scuolasanvincenzo.edu.it) nello spazio riservato A.S.D. I.S.V.Sport

Data: .....

Firma per adesione: .....