



COMUNE DI TERRUGGIA

in collaborazione con **NAKA RYU** Casale Monferrato



CORSO **GRATUITO** **DI AUTODIFESA**



La paura nasce dalla testa.
Il coraggio anche.



PRESENTAZIONE DEL CORSO



Giovedì 1° ottobre • ore 21:00



Teatro Comunale di Terruggia



8 LEZIONI GRATUITE



Da martedì 6 ottobre • ore 20:30–22:15



Palestra Comunale di Terruggia
Via Umberto I, 1

APERTO A TUTTE E A TUTTI, SENZA LIMITI DI ETÀ



Informazioni: 335 5460952 • 333 6472373

REALIZZATO CON IL CONTRIBUTO DELLA



REGIONE
PIEMONTE



Comune di
Terruggia



Progetto "ARMONIA: quando
la cultura è per tutte le età"



ASD NAKA RYU
CASALE 1965

Il Comune di Terruggia, in collaborazione con l'Unione dei Comuni
delle Cinque Terre del Monferrato e l'ASD NAKA RYU CASALE 1965, organizza

SPORT E ATTIVITÀ FISICA



BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA A OGNI ETÀ

INCONTRO RIVOLTO IN
PARTICOLARE AGLI OVER 65



GIOVEDÌ
1°
OTTOBRE
2026



ORE
21:00



TEATRO LE MUSE
- TERRUGGIA

PARLEREMO DI:



Attività fisica e movimento
nella vita quotidiana



Prevenzione e mantenimento
del benessere



Sicurezza e consapevolezza
della persona



L'importanza di mantenersi
attivi a ogni età



PRESENTAZIONE DEL CORSO GRATUITO DI AUTODIFESA

Durante la serata verranno presentati
il programma e le modalità
di partecipazione.

RELATORI



**PIER PAOLO
CORNAGLIA**



**MAURO
RABBACHIN**



**ROBERTA
BOTTO**

ASD NAKA RYU CASALE 1965

PARTECIPAZIONE GRATUITA