La nostra Asd CLUB RUSSO Associazione Polisportiva Dilettantistica partecipa al progetto di Fijlkam Lombardia
(Federazione italiana judo, lotta, karate e arti marziali)
in collaborazione con Regione Lombardia

"Io non sto ferma: imparo a difendermi"

In occasione della Giornata internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne, fissata dall'Onu il 25 novembre, la Fijlkam Lombardia (Federazione italiana judo, lotta, karate e arti marziali) in collaborazione con Regione Lombardia promuove il progetto: "Io non sto ferma: imparo a difendermi".

La nostra **Asd CLUB RUSSO Associazione Polisportiva Dilettantistica** ha scelto di aderire concretamente all'iniziativa mettendo a disposizione del pubblico femminile le proprie competenze in ambito marziale per offrire un contributo a contrasto della violenza di genere.

Dal 23 al 29 novembre, insieme a tutte le altre palestre lombarde della Fijlkam aderenti all'Open Week, offriremo a tutte le donne la possibilità di partecipare gratuitamente a lezioni di arti marziali e difesa personale:
(VEDI PLANNING ALLEGATO)
È questo il nostro modo di dare supporto alle donne, condividendo quanto affermato da Federica Picchi, Sottosegretario allo Sport e Giovani di Regione Lombardia, in merito all'iniziativa: "Quest'anno in occasione della giornata contro la violenza sulle donne, siamo felici di 'fare' e non solo 'parlare' a tutela delle donne. Abbiamo creduto fin dall'inizio in questo progetto che offre alle donne non solo strumenti utili per la difesa personale, ma anche una maggiore consapevolezza del proprio valore e delle proprie capacità".

Per info e prenotazioni: 3339184345 – info@club-russo.it
Club Russo Associazione Polisportiva Dilettantistica
Via C. Battisti 33/b – Cologno Monzese

La nostra Asd CLUB RUSSO Associazione Polisportiva Dilettantistica partecipa al progetto di Fijlkam Lombardia
(Federazione italiana judo, lotta, karate e arti marziali)
in collaborazione con Regione Lombardia

“Io non sto ferma: imparo a difendermi”

PLANNING LEZIONI GRATUITE DAL 23 AL 29 NOVEMBRE 2026
DISCIPLINE JUDO – JUJITSU

23.11.26	**10:30 – 11:30 / 13:30 – 14:30 / 18:00 – 19:00** **19:00 – 20:00 / 20:00 – 21:00 / 21:00 – 22:00**
24.11.26	**10:30 – 11:30 / 14:00 – 15:00 / 18:00 – 19:00** **19:00 – 20:00 / 20:00 – 21:00 / 21:00 – 22:00**
25.11.26	**09:30 – 10:30 / 17:00 – 18:00**
26.11.26	**10:30 – 11:30 / 12:00 – 13:00 / 18:00 – 19:00** **19:00 – 20:00 / 20:00 – 21:00 / 21:00 – 22:00**
27.11.26	**11:00 – 12:00 / 15:30 – 16:30 / 18:00 – 19:00**
28.11.26	**11:00 – 12:00 / 15:00 – 16:00 / 16:00 – 17:00**
29.11.26	**10:00 – 11:00 / 11:00 – 12:00**

Per info e prenotazioni: 3339184345 – info@club-russo.it
Club Russo Associazione Polisportiva Dilettantistica
Via C. Battisti 33/b – Cologno Monzese