



**LICEO CLASSICO STATALE "G.M. DETTORI"**

**Cambridge International School**

Via Pasquale Cugia, 2 - 09129 CAGLIARI

Tel. 070/308257-304270

Email capc03000v@istruzione.it Pec capc03000v@pec.istruzione.it

---

**Circolare n. 101**

**Cagliari, 07.11.2023**

**Agli Alunni  
Ai Docenti  
Al personale ATA**

**OGGETTO: Corso di karate per difesa personale: manifestazione di interesse**

In relazione alla possibile attivazione del corso introduttivo di difesa personale, in particolare di difesa femminile, che si terrà nella palestra del nostro Liceo, il venerdì, dalle ore 15:15 alle ore 16:00, per un totale di dieci incontri, si invitano gli interessati (alunni, personale docente e ATA) a manifestare la propria adesione entro il 19 novembre. Durante il corso, gratuito per donne e minorenni, verranno presentate alcune tecniche efficaci in caso di aggressione ed esposti alcuni punti importanti della normativa relativa alla difesa personale. Il numero massimo di partecipanti è fissato a 20, in ordine di adesione; nel caso di ulteriori adesioni verrà avviato un secondo corso, terminato il primo. Le lezioni verranno tenute dagli istruttori Silvia Lombardini (istruttore di karate, cintura nera 3 dan), Alberto Fogu (maestro di karate, cintura nera 7 dan), Margherita Sailis (maestra di karate, cintura nera 5 dan), tecnici CSAIN, ente di programmazione sportiva riconosciuto dal CONI.

Per informazioni e adesioni è possibile contattare la referente del corso: la professoressa Silvia Lombardini.

**IL DIRIGENTE SCOLASTICO**  
Prof. ssa Monica Ruggiu