

# VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

## Un laboratorio gratuito di difesa personale a Cocquio Trevisago

Alessandro Guglielmi · Friday, January 23rd, 2026

L'**Accademia dello Sport Varesina** organizza a **Cocquio Trevisago** un laboratorio gratuito di difesa personale aperto a uomini e donne, in programma **sabato 31 gennaio** dalle 9:30 alle 12:30.

L'evento è organizzato da **Stefano Gallucci**, fondatore e responsabile dell'**Accademia dello Sport Varesina**, da anni impegnata nella promozione dello sport, della sicurezza personale e della prevenzione attraverso attività formative accessibili alla cittadinanza.

Il seminario ha l'obiettivo di fornire nozioni pratiche di difesa personale, aumentando la consapevolezza, la sicurezza e la capacità di reazione in situazioni di potenziale pericolo. Durante l'incontro verranno affrontati temi legati alla **prevenzione**, alla **gestione dello stress** e alle **tecniche base di autodifesa**, con un approccio adatto a partecipanti di ogni livello, anche senza esperienza pregressa.

L'iniziativa si inserisce in un percorso di collaborazione tra l'**Accademia dello Sport Varesina** e il **Comune di Cocquio Trevisago**, volto a promuovere attività sociali e sportive di interesse pubblico. Per informazioni e prenotazioni è possibile contattare il numero 3885864910. La **partecipazione è gratuita**, ma si richiede la **prenotazione** per motivi organizzativi.

This entry was posted on Friday, January 23rd, 2026 at 4:47 pm and is filed under [Lombardia](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.