



AYUNTAMIENTO DE VILLARIEZO

CURSO AUTOPROTECCIÓN Y DEFENSA PERSONAL PARA MUJERES

En qué consiste:

- Parte psicológica: actuar y reaccionar ante el estrés.
- Parte preventiva: pautas y hábitos para evitar situaciones incómodas y violentas.
- Parte práctica: ejercicios, técnicas de huida y golpes, escenarios realistas.
- Manejo de útiles diarios como defensa.

Dirigido a:

Mujeres a partir de 13 años, adolescentes, trabajadoras, amas de casa... que quieren sentirse más seguras y desarrollar tanto física como mentalmente, unas costumbres y técnicas de uso diario.

Domingo 7 de mayo 2023

11:00 - 13:00 h. Polideportivo Municipal



ALPHA
EVOLUTION

Imparte el curso:

SANYO SAN JOSÉ 4º DAN KOSHIKI KARATE
Tel. 722 222 385 3º DAN SHORINJI RYU
3º GRADO BALINTAWAK
C.N. 1º GRADO KICK BOXING
TÍTULO MONITOR DE BOXEO

SERGIO DÍEZ 3º GRADO BALINTAWAK
Tel. 607 524 815 CINTURÓN MARRÓN DE KICK BOXING
TÍTULO MONITOR DE BOXEO

Vive sin Miedo

Financiado con cargo a los créditos recibidos del Ministerio de la Presidencia, Relaciones con las Cortes e Igualdad, a través de la Secretaría de Estado de Igualdad.



MINISTERIO DE LA PRESIDENCIA, RELACIONES CON LAS CORTES E IGUALDAD

