



CURSO DE DEFENSA PERSONAL CIENTIFICA

Dirigido a mujeres (violencia de género).

Dirigido a hombres y mujeres.

Programa:

- Introducción a la legislación vigente sobre violencia de género.
- Adiestramiento sico-social.
- Técnicas de ataque. Golpes con diferentes partes del cuerpo.
- Técnicas de defensa.
- Técnicas de escape contra diferentes formas de agarres.
- Uso de diferentes objetos comunes como armas para usarlos como defensa (paraguas, bastón, abanico, revista, bolígrafo, etc.)

Grupos: máximo 20 personas.

Precio persona 20 euros socio. No socio 30 euros.

Día y hora a convenir entre los interesados y el instructor.