

ASOCIACION DE VECINOS CHASA II

DEFENSA PERSONAL



CURSO 2013-2014

ELEMENTOS BÁSICOS DE LA AUTODEFENSA MASCULINA Y FEMENINA

Aprende cómo defenderte ante una agresión concreta y su respuesta:

- Golpes de puño, pie, agarres... agresiones en general o abusos
- Violencia de género (trabajo específico de defensa femenina)
- Defensa frente a cuchillo
- Situaciones frente a varios atacantes



Estudio global de la agresión.

Adquiere autoestima, seguridad, confianza

INFÓRMATE:

Teléfono 916068403 / Paseo de la Pampa, 7 post. / e-mail: av.chasa2@hotmail.com

**SESION GRATUITA EL 1 DE OCTUBRE EN EL
CENTRO "8 DE MARZO" DE 17:30-19:30 H.**