

CLASES DE DEFENSA PERSONAL

ESTAS CLASES DE DEFENSA PERSONAL ESTÁN ORIENTADAS A TODOS LOS PÚBLICOS EN GENERAL, PERO CON ESPECIAL ATENCIÓN EN LA DEFENSA PERSONAL FEMENINA.

- **Clases de autoprotección frente a situaciones de peligro.**
- **Clases de autoprotección Femenina.**
- **Aprende a defenderte de situaciones reales.**
- **Potencia tu seguridad, autoestima, disciplina y confianza.**
- **Mantente en forma física y mentalmente.**

OBJETIVOS:

- **ADQUIRIR UN MÉTODO DE AUTODEFENSA EFICAZ, CON TÉCNICAS SENCILLAS Y DE FÁCIL APRENDIZAJE, HACIENDO HINCAPIÉ EN SABER DEFENDERSE CONTRA ATAQUES REALES.**
- **DESARROLLO DE CAPACIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES Y COGNITIVAS** (COORDINACIÓN, RITMO, EQUILIBRIO, LATERALIDAD, ESPACIALIDAD, ESQUEMA CORPORAL, ETC).
- **TONIFICACIÓN:** EL EJERCICIO FÍSICO ACTÚA FAVORABLEMENTE SOBRE LA REGULACIÓN DEL PESO, LA CANTIDAD DE TEJIDO GRASO, LA MINERALIZACIÓN ÓSEA, LAS FUNCIONES CARDIO RESPIRATORIAS, MUSCULARES Y LA RELACIÓN MÚSCULO-GRASA, ASÍ COMO CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS (FUERZA, RESISTENCIA, FLEXIBILIDAD Y VELOCIDAD).



REQUISITOS:

- ESTA ACTIVIDAD ES APTA PARA CUALQUIER EDAD Y CONDICIÓN FÍSICA.
- LAS TÉCNICAS UTILIZADAS SON EL RESULTADO DE 36 AÑOS DE PRACTICA POR DIFERENTES ARTES MARCIALES: KARATE, NIHON TAI JITSU, YAWARA JITSU Y KAYUKEMBO.
- PROFESOR TITULADO POR LA RFEK (REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE KARATE) Y EL CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES.
- MONITOR DE NIVEL 1 POR LA FEDERACIÓN KARATE DE CyL.

DESGRACIADAMENTE LOS CASOS DE VIOLENCIA SE SUCEDEN DÍA A DÍA, PERO PRINCIPALMENTE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES QUE ES UNA LACRA QUE ENTRE TODOS DEBEMOS ERRADICAR DESDE LA EDUCACIÓN EN LA IGUALDAD, EL RESPETO Y LA TOLERANCIA, PERO TAMBIÉN, DESDE LA PREVENCIÓN.

LUGAR: PABELLÓN MUNICIPAL DE DEPORTES

FECHA DE INICIO: LUNES 17 DE OCTUBRE (SI HAY ALUMNOS SUFICIENTES Y SALE ADELANTE LA ACTIVIDAD)

HORARIOS: LUNES Y MIÉRCOLES DE 18:00 A 19:00 HORAS

PRECIO: 15 €/ MES

TLF. CONTACTO: 646 545 721 TONI