

CURS D'AUTODEFENSA A PER A DONES

HORARI: Dimecres de 19.30 a 20.30 h.
PROFESSORA: Montserrat
ESPAI: Sala d'actes
QUOTA: 47.10 €
DURADA DEL CURS: 13.5 h
CALENDARI:

Dimecres

27	3	10	17	24	3	10	17	24
gener	febrer	febrer	febrer	febrer	març	març	març	març

DESCRIPCIÓ DEL CURS:

Apren a defensar-te d'una manera facil i divertida. Per fi tots els estris que portem al bolso "per si de cas" faran servei, llapiços , bolígrafs, movils, revistes, claus, clauers, etc.

Tambe treballarem per evitar tot tipus d'agressio sigui assetjament, maltractament, abus sexual o qualsevol por que tinguem.

Aquest curs s'adreça a dones sense limit d'edat, no requereix de cap preparació física especial i ens ajudarà a sentir-nos mes seguras i aportara autocontrol en situacions compromesas