

JORNADA AUTOPROTECCIÓN para la MUJER

JORNADA AUTOPROTECCIÓN

para la MUJER

tú



puedes defenderte



Ctra. de Castilla Km. 2
28040 Madrid.
T. 91 550 20 10
www.ccvm.es



PROGRAMA

Jornada autoprotección para la mujer

12 y 13 de mayo

Sábado 12 de Mayo a las 16:00h en el pabellón de hockey.

Domingo 13 de Mayo a las 10:00h en el pabellón de hockey.

ESTRUCTURA:

Presentación del docente y la actividad que vamos a desarrollar .

Parte I:

Medidas de autoprotección
Calentamiento.

Posicionamiento de Defensa
Personal Femenina.

Parte II:

Dos o tres técnicas , de cada bloque.

Estas jornadas están abiertas a todos, abonados y no abonados y trabajadores.

Inscripción gratuita

hasta completar aforo en www.ccvn.es

(CON UNA DURACIÓN DE 4 HORAS).

Bloque I:

- ✓ Formas de golpeo.
- ✓ Tren superior.
- ✓ Tren inferior.

Bloque II:

Sueltas.

Bloque III:

Desplazamientos.

Bloque IV:

Útiles de fortuna.

Bloque V:

Agresiones sexuales.