

**MASTERCLASS**

**AUTO  
PROTECCIÓN**  
Para la

**MUJER**

**MASTERCLASS**

**AUTO PROTECCIÓN**

Para la **MUJER**

**tú**



puedes  
defenderte



puedes  
defenderte



**Polideportivo "Ciudad Escolar"**

Crtra Colmenar Viejo Km 12,600  
28049 - Madrid



FEDERACIÓN MADRILEÑA  
DE LUCHAS ASOCIADAS



**Madrid**

# PROGRAMA

MasterClass  
autoprotección para

**la mujer**

**9 de marzo**

Sábado 9 de Marzo a las 10:00h en  
el Polideportivo de Ciudad Escolar.

## ESTRUCTURA:

Presentación de las docentes y la actividad que vamos a desarrollar.

### Parte I:

Medidas de autoprotección  
Calentamiento.

Posicionamiento de  
Autoprotección para la Mujer.

### Parte II:

Dos o tres técnicas, de cada bloque.

Estas jornadas están abiertas a todas,  
**Alumnas, Profesoras y trabajadoras.**

**Inscripción gratuita**  
[administracion@fmlucha.es](mailto:administracion@fmlucha.es)

(CON UNA DURACIÓN  
DE 3 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.