

# SEMINARIOS Y CURSOS DE AUTOPROTECCIÓN PARA LAS MUJERES 2ª FASE

Temporada deportiva 2019-20



▶ **GRATUITO**

# SEMINARIOS Y CURSOS DE AUTOPROTECCIÓN PARA LAS MUJERES

Temporada deportiva 2019-20

## SEMINARIOS

De 5 días, con sesiones teórico-prácticas de 4 h.

▶ Aprender conocimientos básicos sobre medidas de autoprotección, así como adquirir habilidades técnicas y destrezas de defensa personal femenina encaminadas a resolver situaciones de agresiones reales.

▶ Aprender normas básicas para aumentar la seguridad personal y la de terceras personas (hermanos/as...) así como la protección de dichas personas.

▶ Incrementar el nivel de autoestima, elevando la seguridad personal.

▶ Control del estrés y técnicas de visualización en autoprotección femenina.

## CURSOS

De 16 días, con sesiones teórico-prácticas de 2 h.

▶ Protocolos de actuación básicos sobre autoprotección, defensa personal femenina y seguridad personal.

▶ Consolidación del aprendizaje de las técnicas básicas de autoprotección femenina ante un eventual ataque.

▶ La utilización de objetos personales en la defensa personal.

▶ Control del estrés y técnicas de visualización en autoprotección femenina.

▶ **Resuelve** dudas sobre diferentes aspectos jurídicos, sociales y policiales referidos a la violencia

## INSCRIPCIONES a partir del 10 de diciembre

La actividad está dirigida a mujeres a partir de 16 años, aunque también se podrán inscribir niñas de 12 a 15 años acompañadas de su madre o tutora.

▶ En centros deportivos municipales

▶ En línea. Antes debes pedir tu usuario y contraseña en un centro deportivo municipal.

▶ En nuestro correo: [cprogramasdgd@madrid.es](mailto:cprogramasdgd@madrid.es)

Más información  **91 588 04 33**  
(De lunes a viernes, no festivos, de 09.00 a 15.00 h.)

El Área Delegada de Deporte, a través de la Dirección General de Deporte, en colaboración con la Federación Madrileña de Lucha, organiza y desarrolla, por tercer año consecutivo, el programa de autoprotección para mujeres dividido en dos fases.

La primera fase de septiembre a diciembre de 2019 y una segunda fase a partir del mes de enero de 2020.

DISTRITO	LUGAR	DÍAS/HORAS	SEMINARIO
ARGANZUELA	CDM Marqués de Samaranch Pº Imperial, 18	Viernes 09:00-13:00 h.	6, 13, 20, 27 de marzo y 3 de abril
BARAJAS	CDM Barajas Avda. Logroño, 70	Sábados 09:00-13:00 h.	29 de febrero, 7, 14, 21 y 28 de marzo
CARABANCHEL	C.D.M. La Mina Monseñor Óscar Romero, 41	Sábados 10:00-14:00 h.	1, 8, 15, 22 y 29 de febrero
CENTRO	Espacio de Encuentro Feminista Ribera de Curtidores, 2 - 1ª pl.	Sábados 10:00-14:00 h.	9, 23, 30 de mayo, 6 y 13 de junio
CHAMARTÍN	CDM Pradillo C/ Pradillo, 33	Sábados 09:00-13:00 h.	9, 23, 30 de mayo, 6 y 13 de junio
CHAMBERÍ	Centro de Servicios Sociales Marta Esquivias C/ Pontevedra, 1	Miércoles 9:30-13:30 h.	29 de abril, 6, 13, 20 y 27 de mayo
CIUDAD LINEAL	CDM San Juan Bautista C/ Treviana, 1	Sábados 10:00-14:00 h.	21, 28 de marzo, 4, 18 y 25 de abril
FUENCARRAL EL PARDO	CDM Vicente del Bosque Avda. Monforte de Lemos, 13/15	Sábados 9:00-13:00 h.	29 de febrero, 7, 14, 21 y 28 de marzo
HORTALEZA	CDM Luis Aragonés C/ El Provençio, 20	Sábados 9:00-13:00 h.	21, 28 de marzo, 4, 18 y 25 de abril
LATINA	CDM Aluche Avda. Las Águilas, 14	Sábados 9:30-13:30 h.	11, 18, 25 de enero, 1 y 8 de febrero
MONCLOA ARAVACA	CDM Alfredo Goyeneche Arroyo de Pozuelo, 99 (c/v calle Húmera)	Sábados 9:00-13:00 h.	30 de mayo, 6, 13, 20 y 27 de junio
MORATALAZ	CDM Moratalaz C/ Valdebernardo, s/n	Sábados 9:30-13:30 h.	7, 14, 21, 28 de marzo y 4 de abril
PUENTE DE VALLECAS	CDM Entrevías C/ Ronda del Sur, 4	Sábados 9:00-13:00 h.	15, 22, 29 de febrero, 7 y 14 de marzo
RETIRO	CDM Daoiz y Velarde Avda. Ciudad de Barcelona, 162	Miércoles 11:00-15:00 h.	4, 11, 18, 25 de marzo y 1 de abril
SALAMANCA	IDB Torrespaña Nudo M-30 c/v Alcalde Sainz de Baranda, 94	Jueves 17:00-21:00 h.	21, 28 de mayo, 4, 11 y 18 de junio
SAN BLAS - CANILLEJAS	CDM San Blas Arcos de Jalón, 59	Jueves 18:00-21:00 h.	5, 12, 19, 26 de marzo y 2 de abril
TETUÁN	CDM Antonio Díaz Miguel C/ Joaquín Dicenta, 1,	Sábados 9:00-13:00 h.	9, 23, 30 de mayo, 6 y 13 de junio
USERA	CDM Orcasitas Avda. Rafaela Ibarra, 52	Lunes 9:00-13:00 h.	2, 9, 16, 23 y 30 de marzo
VICÁLVARO	CDM Faustina Valladolid Ladera de los Almendros, 2	Viernes 16:30-20:30 h.	6, 13, 20, 27 de marzo y 3 de abril
VILLA DE VALLECAS	CDM Cerro Almodóvar Ctra. Valencia, km 9,500	Sábados 9:00-13:00 h.	9, 23, 30 de mayo, 6 y 13 de junio
VILLAVERDE	CDM Espinillo Ctra. Villaverde a Vallecas, 19	Viernes 16:00-20:00 h.	8, 22, 29 de mayo, 5 y 12 de junio

  

DISTRITO	LUGAR	DÍAS/HORAS	CURSO
BARAJAS	CDM Barajas Avda. Logroño, 70	Viernes 17:30-19:30	7, 14, 21, 28 de febrero, 6, 13, 20, 27 de marzo, 3, 17, 24 de abril, 8, 22, 29 de mayo, 5 y 12 de junio
LATINA	CDM Aluche Avda. Las Águilas, 14	Sábados 9:30-11:30	15, 22, 29 de febrero, 7, 14, 21, 28 de marzo, 4, 18, 25 de abril, 9, 23, 30 de mayo, 6, 13 y 20 de junio
VICÁLVARO	CDM Faustina Valladolid Ladera de los Almendros, 2	Viernes 18:00-20:00 y sábados 9:30-11:30	17, 18, 24, 25 de abril, 8, 9, 22, 23, 29, 30 de mayo, 5, 6, 12, 13, 19 y 20 de junio