



## SEMINARIOS AUTOPROTECCIÓN PARA LAS MUJERES

### PRECIO DEL SEMINARIO COMPLETO: 3 €

Adquiere los conocimientos básicos sobre medidas de protección, habilidades técnicas y destrezas de defensa personal para resolver situaciones de agresiones reales.

El Área Delegada de Deporte, en colaboración con la Federación Madrileña de Lucha, organiza y desarrolla por cuarto año consecutivo el programa de **Autoprotección para mujeres** celebrándose los seminarios durante los meses de **abril, mayo y junio** de 2021.

La actividad está dirigida a niñas y mujeres a partir de 12 años (las niñas menores de 16 años deberán ir acompañadas de su madre o tutora).

### SEMINARIO – 20 HORAS

Cada seminario se desarrolla en varias sesiones presenciales de aproximadamente 16 horas en total (teórica/práctica) y 4 horas online. **Contenidos:**

- 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.

### INSCRIPCIONES ONLINE

En línea:

- A través de [Deportes/web](http://Deportes/web)
- O descargándose la app Madrid Móvil, a través de uno de los siguientes enlaces. (Android en [Google Play](https://play.google.com/store/apps/details?id=madrid.es) y iOS en [Apple Store](https://apps.apple.com/es/app/madrid-movil/id1450444444))

**Cómo reservar los seminarios:**

1. En la web [Deportes/web](http://Deportes/web) entrando en “Reserva de eventos” o en la app [Madrid Móvil](https://play.google.com/store/apps/details?id=madrid.es) entrando en “Madrid es Deporte” y luego entrando en el apartado “Clases abiertas/Usos libres”. En ambos casos se puede entrar sin tener que registrarse, solicitándole una dirección de correo electrónico.
2. Seleccionar el centro deportivo municipal donde se realiza el seminario.
3. Acceder al calendario y seleccionar la fecha de la primera sesión del seminario deseado (con hasta 3 días de antelación).
4. Seleccionar “Forma de pago” (**Importe: 3 €**) y “Confirmar”.
5. Recibirá en el correo el justificante de la operación y código QR. (**Este justificante le servirá para todas las sesiones del seminario**).
6. Presente el código QR en la pantalla de su móvil o impreso en el control de acceso del centro deportivo.

Para más información: 915880433 / 915888533

*Esta actividad cumple con todos los protocolos de seguridad e higiene sanitarios frente al COVID*



SEMINARIO DE AUTOPROTECCIÓN

DISTRITO	LUGAR	UNIDAD	DÍAS/HORAS	SEMINARIO	AFORO
ARGANZUELA <b>PILAR</b>	CDM Marqués de Samaranch Pº Imperial, 18	Pista exterior tenis (techada)	SÁBADOS 10:00-14:00 h.	8, 22, 29 de mayo y 5 de junio	20
BARAJAS <b>VIVIANA</b>	CDM Barajas Avda. Logroño, 70	Pista de patinaje (exterior)	SÁBADOS 10:00-14:00 h.	24 de abril, 8, 22 y 29 de mayo	16
CARABANCHEL <b>MONTSE LA MINA</b> OCHOA – POR DETERMINAR	CDM Fernández Ochoa C/ Catorce Olivas s/n	Pista de hockey (cubierta)	SÁBADOS 17:00-21:00 h.	8, 22, 29 de mayo y 5 de junio	20
	CDM La Mina C/ Monseñor Óscar Romero, 41	Pista polideportiva (exterior)	SÁBADOS 10:00-14:00 h.	5, 12, 19 y 26 de junio	20
CHAMARTÍN <b>CONCHI</b>	CDM Pradillo Pradillo, 33	Campo de fútbol 7 (exterior)	VIERNES 11:00-13:30 h.	7, 14, 21, 28 de mayo, 4 y 11 de junio	18
CIUDAD LINEAL <b>EMILIO S.</b>	CDM San Juan Bautista Treviana, 1	Pista de tenis (exterior)	SÁBADOS 10:00-14:00 h.	22, 29 de mayo, 5 y 12 de junio	6
FUENCARRAL-EL PARDO <b>MANUEL M.</b>	CDM Vicente del Bosque Avda. Monforte de Lemos, 13/15	Campo fútbol-sala nº 2 (exterior)	VIERNES 10:00-13:00 h.	14, 21, 28 de mayo, 4 y 11 de junio	18
HORTALEZA <b>EMILIO G.</b>	CDM Luis Aragonés El Provencio, 20	Pista de tenis nº3 (exterior)	MIÉRCOLES Y VIERNES 17:00-19:00 h.	5, 7, 12, 14, 19, 21, 26 y 28 de mayo	10
LATINA <b>OSCAR S.</b>	CDM Aluche Avda. General Fanjul, 14	Pista polideportiva nº 6 (exterior)	MARTES Y JUEVES 11:00-13:30 h.	11, 13, 18, 20, 25 y 27 de mayo	12
MONCLOA- ARAVACA <b>MIG / JUANM</b>	CDM La Bombilla C/ Senda del Rey, 8	Pista de calentamiento (exterior acolchado)	SÁBADOS 10:00-14:00 h.	22, 29 de mayo, 5 y 12 de junio	12
MORATALAZ <b>PABLO J.</b>	CDM Moratalaz Valdebernardo, s/n	Sala de artes marciales (interior)	SÁBADOS 9:30-13:30 h.	8, 22, 29 de mayo y 5 de junio	10
PUENTE DE VALLECAS <b>SERGIO M</b>	CDM Entrevías Ronda del Sur, 4	Pista exterior tenis (techada)	SÁBADOS 17:00-21:00 h.	24 de abril, 8, 22 y 29 de mayo	20
RETIRO <b>J. EULOGIO</b>	CDM La Chopera Paseo Fernán Núñez, 3	Circuito Vita (zona exterior)	SÁBADOS 10:00-14:00 h.	29 de mayo, 5, 12 y 19 de junio	20
SALAMANCA <b>EMILIO S.</b>	IDB Torrespaña C/ Nudo M-30 c/v Alcalde Sáinz de Baranda, 94	Pista baloncesto (exterior)	SÁBADOS 10:00-14:00 h.	29 de mayo, 5, 12 y 19 de junio	20
SAN BLAS – CANILLEJAS <b>PACO MAN</b>	CDM San Blas C/ Arcos de Jalón, 59	Tatami de lucha (interior)	SÁBADOS 10:00-14:00 h.	29 de mayo, 5, 12 y 19 de junio	12
TETUÁN <b>ROSALÍA</b>	CDM Playa Victoria C/ de la Hierbabuena, 2	Pradera/solárium (zona exterior)	SÁBADOS 9:00-13:00 h.	5, 12, 19 y 26 de junio	18
USERA <b>J. EULOGIO</b>	CDM Orcasitas Avda. Rafaela Ibarra, 52	Pista polideportiva nº 1 (exterior)	DOMINGOS 9:00-13:00 h.	6, 13, 20 y 27 de junio	20
VICÁLVARO <b>PACO MANOLO</b>	CDM Faustina Valladolid C/ Ladera de los Almendros, 2	Pista de tenis (exterior)	SÁBADOS 10:00-14:00 h.	22, 29 de mayo, 5 y 12 de junio	20
VILLA DE VALLECAS <b>MAR</b>	CDM Cerro Almodóvar Ctra. Valencia, km 9,500	Frontón (exterior)	SÁBADOS 10:00-14:00 h.	22, 29 de mayo, 5 y 12 de junio	20
VILLAVERDE <b>ISRA BARC.</b>	CDM Espinillo Ctra. Villaverde a Vallecas, 19	Zona césped (exterior)	SÁBADOS 10:00-14:00 h.	22, 29 de mayo, 5 y 12 de junio	20