



CURSOS - INSCRIPCIONES PRESENCIALES (11 €)

Cada curso se desarrolla en varias sesiones de aproximadamente 32 horas en total (teórico/práctico).

Contenidos:

1. Protocolos de actuación básicos sobre medidas de autoprotección, defensa personal femenina y seguridad personal.
2. Consolidación del aprendizaje de las técnicas básicas de autoprotección femenina ante un eventual ataque.
3. La utilización de objetos personales en la defensa personal.
4. Control del estrés y técnicas de visualización en autoprotección femenina.

Cómo reservar los cursos:

Presencialmente: en el centro deportivo municipal donde se desarrolla la actividad que se solicita, y dentro de los plazos establecidos.

Importe: 11 €. Abonando la Tarjeta Deporte Madrid, o estar en posesión de esta o del Abono Deporte Madrid en cualquiera de sus modalidades.

Para más información: 915880433 / 915888533

CURSOS AUTOPROTECCIÓN PARA LAS MUJERES INSCRIPCIONES PRESENCIALES (11 €)

DISTRITO	LUGAR	UNIDAD	DÍAS/HORAS	CURSO	AFORO
VILLAVERDE	CDM Félix Rubio C/Alianza, 4	Rocódromo	SÁBADOS 10:00-13:00 h.	15, 22, 29 de abril, 6, 13, 20, 27 de mayo, 3, 10 y 17 de junio	20
VILLA DE VALLECAS	CDM Juan de Dios Román C/José Gutierrez Maroto, 34	Sala polivalente	SÁBADOS 10:00-13:00 h.	15, 22, 29 de abril, 6, 13, 20, 27 de mayo, 3, 10 y 17 de junio	20
MONCLOA ARAVACA	CDM Fernando Martín Avenida Santo Ángel de la Guarda, 6	Pabellón (Bádminton 1 y 2)	SÁBADOS 10:00-13:00 h.	15, 22, 29 de abril, 6, 13, 20, 27 de mayo, 3, 10 y 17 de junio	25