

CURSO DEFENSA PERSONAL

- ✓ APRENDIZAJE INTUITIVO
- ✓ AUMENTO DE LA AUTOESTIMA
- ✓ CONFIANZA Y SEGURIDAD
- ✓ CONTROL DE ESTRÉS
- ✓ DESTREZAS MOTRICES
- ✓ RESOLUCIÓN DE SITUACIONES
- ✓ EVALUACIÓN DE CAPACIDADES

Días: 1er. y 3er. SÁBADO de cada mes.

Horas: De 11:00 a 13:30 horas.

Lugar: CEAS de CANALES.

Profesorado: Titulado y acreditado por la Dirección General de Policía (DGP).

Organización e Inscripciones:

En el Ayuntamiento: 987.581.554



Soto y Amío
AYUNTAMIENTO



Los alumnos aprenderán a defenderse de una forma sencilla y práctica.

No se precisan condiciones físicas especiales, ni conocimientos previos.

Se debe asistir con ropa y calzado deportivo cómodo.