



## **TALLER DE DEFENSA PERSONAL**

Desde el APA te ofrecemos la oportunidad de realizar una actividad física distinta. Dirigida por personal cualificado que adaptará los ejercicios a los participantes, de forma que aprendan no sólo a **defenderse** sino a **prevenir** y **evitar agresiones** incluso antes de que surjan de forma que pueda reaccionar a situaciones hostiles. El objetivo es aprender conocimientos en **defensa personal** y reforzar la **autoconfianza** con técnicas específicas mediante la impartición de técnicas básicas de defensa.

Constará de **cuatro sesiones de hora y media**. Acudir con ropa cómoda.

Inicio del curso: **11 de noviembre de 2017. Sábado**

Duración: 4 días. **11-18-25 de noviembre y 2 de diciembre.**

Hora: **10.30 a 12:00 horas.**

Lugar: **Gimnasio del Colegio.**

Precio: **22,5 euros.** 3,75 euros la hora.

Edad de participación: **A partir de los 12 años**

Inscripción y forma de **pago:** En **Secretaría**

Plazas limitadas.

Dirigido a asociados del APA y familiares.

Zaragoza 23 de octubre de 2017