

CURSO DE DEFENSA PERSOAL PARA MULLERES

DATA: 18 de XANEIRO

LUGAR: SALÓN DE ACTOS DO CONCELLO

Horario: 10:30h a 19:30h

Descanso con **PINCHOS**

NO MESMO LUGAR

INSCRICIÓN: 988 29 30 00

(Departamento de Servizos Sociais)



Impartido por JUAN JOSÉ MARTÍNEZ,
coach deportivo e motivacional.

MÉTODO MAS, è unha metodoloxía de Defensa Persoal Feminina, para aprender a empregar o corpo e a mente contra as ameazas do día a día. Non só busca ensinar ás mulleres a defenderse , senón tamén axudar a recoñecer as sinais de perigo e actuar de xeito preventivo para lograr anticiparse e evitar unha situación de risco.



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE
POLÍTICA SOCIAL
E IGUALDADE