

FECHAS Y LUGARES DE REALIZACIÓN

Día 13 de Noviembre en: Asociación Mujeres de Rubielos de Mora en horario de **10 a 12:30** horas

Para mujeres que residen en: Rubielos de Mora, Noguerauelas, Olba y Fuentes de Rubielos

INSCRIPCIONES: hasta el 7 de Noviembre

Día 14 de Noviembre en: Instituto de **Mora de Rubielos** en horario de **17 a 19:30** horas

Para mujeres que residen en: Mora Rubielos, Alcalá de la Selva, Gúdar, Valbona, Cabra de Mora y el Castellar

INSCRIPCIONES: hasta el 8 de Noviembre

Día 16 de Noviembre en: Salón Ayuntamiento de **Linares de Mora** en horario de: **10 a 12:30** horas

Para mujeres que residen en: Linares de Mora, Mosqueruela, Puertomingalvo y Valdellinares

INSCRIPCIONES: hasta el 12 de Noviembre

Día 21 de Noviembre en: la Nave Municipal de **Arcos de Salinas** en horario de: **10 a 12:30** horas

Para mujeres que residen en: Arcos de las Salinas, Torrijas y Abejuela

INSCRIPCIONES: hasta el 15 de Noviembre

Día 26 de Noviembre en: Casa de Cultura de **Sarrión** en horario de **17 a 19:30** horas

Para mujeres que residen: Sarrión, Camarena de la Sierra, La Puebla de Valbona y Formiche

INSCRIPCIONES: hasta el 20 de Noviembre

Día 27 de Noviembre en: Casa de Cultura de **Manzanera** en horario de **10 a 12:30** horas

Para mujeres que residen en: Manzanera, San Agustín y Albentosa

INSCRIPCIONES: hasta el 21 de Noviembre

Dirigido a mujeres que residen en municipios de la Comarca Gudar Javalambre

CONTENIDO DEL TALLER:

Conceptos básicos de defensa personal
Desplazamiento. Esquivas. Guardias

Técnica de golpes

Técnica de luxaciones

Técnica de proyecciones

Técnica de defensas ante ataques de pie

Técnicas de defensa de suelo

Supuestos casos prácticos ante agresiones

Ruegos y preguntas

Necesario acudir con esterilla y ropa cómoda

FICHA DE INSCRIPCIÓN

NOMBRE Y APELLIDOS:

LOCALIDAD:

TELEFONO CONTACTO:

EMAIL:

EDAD:

NECESITA TRANSPORTE GRATUITO

SI

NO

