

TALLER DE AUTODEFENSA **DE LA MUJER**

LUGAR: Colegio Valdepalitos (Alcobendas)

DURACION DEL CURSO: 4 sesiones de 1.30 horas

FECHA: Mes de Mayo de 2014 (días 9, 16,23 y30)

HORARIO: De 19.00 a 20.30 horas



El Taller, será de iniciación y va dirigido a mujeres y chicas a partir de 14 años.

La sesión estará compuesta por: un calentamiento muscular adecuado, explicación del tema de cada sesión y práctica, terminando con estiramientos y relajación.

PLAZAS LIMITADAS Mínimo de alumnas 10, Máximo 20

Ropa deportiva o cómoda para las sesiones

PROGRAMA DEL TALLER

- ☑ Consejos y medidas de autoprotección.
- ☑ Desarrollo de reflejos básicos.
- ☑ Métodos de golpeo básicos.
- ☑ Zonas vulnerables identificarlas y atacarlas
- ☑ Defensas contra agarres básicos de muñecas, brazos.
- ☑ Defensas contra agarres básicos de cuello, tanto en pie como en suelo.
- ☑ Defensas contra abrazos básicos tanto de frente Como por la espalda
- ☑ Defensas contra empujones.



**PARA MAS INFORMACION Y APUNTARSE AL TALLER
PASAR POR EL A.M.P.A. DEL COLEGIO**

FICHA DE INSCRIPCION

En Alcobendas a ____ de Mayo de 2014

TALLER DE AUTODEFENSA DE LA MUJER

LUGAR: Gimnasio del C.E.I.P. VALDEPALITOS

DIAS: 9, 16, 23, y 30 de Mayo de 2014

HORARIO: De 19,00 A 20,30 Horas

CUOTA TALLER: 30 euros

D^a _____ con D.N.I _____

Realizo la actividad de:

Autodefensa de la mujer en el Gimnasio del C.E.I.P. Valdepalitos de forma voluntaria, por lo tanto, en caso de accidente, lesión u otro incidente, realizando la actividad quedaran exentos de cualquier responsabilidad tanto el Colegio, A.M.P.A. y profesor o profesores que dirigen el curso

FIRMA DE LA ASISTENTE

AUTORIZACION MENORES

D/D^a _____ con DNI _____

Como tutor legal de D^a _____

Co DNI _____ la autorizo a participar de forma voluntaria, en el Taller de Autodefensa de la Mujer 2014, en el C.E.I.P. Valdepalitos y en caso de accidente, lesión u otro incidente que pudiera ocurrir realizando la actividad, quedaran exentos de responsabilidad, el Colegio, A.M.P.A. y profesor o profesores que dirigen el curso.

FIRMA DEL TUTOR LEGAL

