

DEFENSA PERSONAL FEMENINA

Fechas:

Martes, del 2 de abril al 4 de junio (excepto 16 de abril)

Miércoles, del 3 de abril al 12 de junio (excepto 17 de abril)

Edades y horarios:

DE 12 A 17 AÑOS: Martes, de 18h a 19h.

DE 18 A 35 AÑOS: Miércoles, de 19.15h a 20.45h.

Lugar: Centro de la Juventud.

Precio:

DE 12 A 17 AÑOS: 15 € / 9 horas

DE 18 A 35 AÑOS: 50 € / 13,50 horas

NUEVO GRUPO PARA ADOLESCENTES

Descripción de la actividad:

Las jóvenes asistentes a este taller recibirán unas pautas socio-emocionales y técnicas de defensa personal que les permitan reaccionar de manera adecuada ante una situación de agresión física, para poder preservar su integridad física en caso de una agresión directa en la distancia cuerpo a cuerpo.

Se presentarán diferentes recursos corporales con los que neutralizar una posible agresión con movimientos de KiKo (Qi Kung) y meditación dinámica.

Contenidos:

- Agarres.
- Golpes de distracción.
- KiKo (Qi Kung).
- Meditación.

Observaciones: Las participantes deben traer ropa de calle resistente.

Comunicaciones a los participantes: La Concejalía utilizará los datos facilitados en la inscripción para el envío de SMS o e-mails para mantenerte informado del proceso de inscripción o durante el desarrollo de la actividad así como de otras actividades.

Devolución: A tenor del artículo 47.2 de la ley de Reguladora de las Haciendas Locales 39/88. y el artículo 27.5 de la Ley de Tasas y Precios Públicos 8/1989. Sólo se tendrá derecho a devolución del importe pagado, por la realización de la actividad a la que se ha inscrito, cuando ésta no se lleve a cabo por motivos imputables a esta administración.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Centro de la Juventud

Avda. Ntra. Sra. del Retamar 8.
28232 Las Rozas.

☎ 91 757 96 00

Horario:

Lunes a viernes de 9.30 a 14 h.
y de 16.30 a 20 h.

Sábados de 10 a 14 h.

Casa de la Juventud

Avda. Dr. Toledo 44.
28231 Las Rozas.

☎ 91 757 96 50

Horario:

Lunes a viernes de 9.30 a 14 h.

Lunes, miércoles y viernes de
16.30 a 20 h.

Centro Cívico de Las Matas

Paseo de los Alemanes 31.
28290 Las Matas.

☎ 91 757 97 66

Horario:

Lunes a viernes de 17.30 a
20.30 h.

MÁS OCIO

Primavera '19



www.rozasjoven.es

juventud@lasrozas.es

www.lasrozas.es