

19 DE SETEMBRO DE 2026

10:00 HORAS

CURSO GRATUITO

DE DEFENSA PERSONAL FEMENINA

**Para sentirse
segura!!!!**

- **Aprende técnicas de prevención e reacción.**
- **Non se require experiencia previa.**

**RESERVA O TEU LUGAR CHAMANDO AO
CONCELLO :988425541**



**XUNTA
DE GALICIA**

CONSELLERÍA DE
POLÍTICA SOCIAL
E IGUALDADE

Xacobeo  2027



Concello da
Mezquita



IMPARTIDO POR:

**Métod+
Mas**
by Juan José Martínez

