

# TALLERES DE DEFENSA PERSONAL PARA MUJERES



EL IND, dentro del Programa Deporte y Mujeres, asume el compromiso de impulsar la formación ofreciendo diversos talleres de defensa personal en diferentes localidades de la Comunidad Foral de Navarra.

Los talleres de defensa personal y autoprotección buscarán aprender a detectar y evaluar situaciones de riesgo, realizar ejercicios para tener más confianza y seguridad en la propia persona y trabajar métodos de confianza para relajarse y para controlar el estrés.

Todos los talleres serán impartidos por personal especializado en cada disciplina, estarán dirigidos a mujeres a partir de 15 años y los grupos serán de 20 participantes como máximo y 10 como mínimo.

**MARTES días:**

**1 de Agosto (Inscripciones hasta el lunes 31 de julio a las 14:00)**

**8 de agosto (Inscripciones hasta el lunes 7 de agosto a las 14:00)**

**Horario Talleres: de 11:00 a 13:30**

**FRONTÓN BIDEZARRA**

**INSCRIPCIONES GRATUITAS HASTA COMPLETAR PLAZAS EN:**

**Recepción Piscina de verano (Presencial)**

**o en el teléfono 948 805494**