

# TALLER DE DEFENSA PERSONAL

DIRIGIDO A MUJERES Y NIÑAS A PARTIR DE 12 AÑOS

## MIÉRCOLES 7 DE AGOSTO

LUGAR: POLIVALENTE

1º TURNO: 11 A 14 H.

2º TURNO: 16 A 19 H.

### OBJETIVOS:

INTERIORIZAR HÁBITOS REALISTAS DE PREVENCIÓN.  
PRACTICAR SITUACIONES REALES DE PELIGRO.  
APRENDER TÉCNICAS SENCILLAS Y CONTUNDENTES  
AUMENTAR LA AUTOESTIMA Y SEGURIDAD.  
ELEVAR LA CONFIANZA EN SÍ MISMA.

## GRATUITO

INSCRIBIRSE  
EN EL AYUNTAMIENTO



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE LA PRESIDENCIA, RELACIONES CON LAS CORTES  
E IGUALDAD



AYUNTAMIENTO DE  
ABENGIBRE