

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.

Días:

Sábado 23 de septiembre - Horario de 10:00 a 12:00

Lunes 25 de septiembre - Horario de 18:00 a 20:00

Inscripciones hasta el viernes día 22 de septiembre a las 14:00

POLIDEPORTIVO NOAIN

INSCRIPCIONES GRATUITAS HASTA COMPLETAR PLAZAS EN:

Recepción Polideportivo (Presencial)

o por Whatsapp en el 621 229639