

CURSO

DE DEFENSA PERSONAL

PARA MUJERES

2010



NIVEL 1

Localidad:

Basauri (Bizkaia).

Lugar:

Gimnasio Nagusia
(Plaza Arizgoiti, nº 1).

Fechas:

8 - 15 - 22 y 29 de Mayo
de 10:00 a 12:00.

Organiza:

Gimnasio Nagusia.



Objetivos:

Reforzar la confianza y autoestima de las mujeres que asisten al curso mediante las técnicas teórico-prácticas de la defensa personal.

Precio:

55 €
(Precio especial para socios).

1er Día
Sábado
8 de mayo

Conocimiento del medio.
Valoración de nuestro centro
(Hara).
Trabajo de distancia media.

Duración:
2 Horas

2º Día
Sábado
15 de mayo

Percepción de la distancia.
Escapes sobre
estrangulaciones.
Técnicas básicas a corta y
media distancia.

Duración:
2 Horas

3er Día
Sábado
22 de mayo

Trabajo de suelo.
Técnicas básicas a corta y
media distancia.

Duración:
2 Horas

4º Día
Sábado
29 de mayo

Trabajo variado de todo lo aprendi-
do.
Adquisición de habilidades.

Duración:
2 Horas

Nota: El curso está abierto a todas las mujeres interesadas manteniendo el orden de inscripción.

Teléfono de información: **94 449 49 49** / www.gimnasionagusia.com