

# CURSO DE DEFENSA PERSONAL COLEGIO SAN CRISTÓBAL

**Gratuito para madres, padres, profesores y alumnos**



**Entrenamiento con indumentaria de calle.**

## **TEMARIO**

**VIERNES 13 DIC de 18.00 – 20.00**

**Esquivas, ataques y defensas.**

**Soltarse ante distintos tipos de agarres.**

**Supuestos prácticos ante agresiones comunes.**

**VIERNES 20 DIC de 18.00 – 20.00**

**Técnicas contra tirón de bolso, acoso escolar y otras agresiones.**

**Técnicas cuerpo a cuerpo, de pie y en el suelo.**

**Habilidades emocionales y sociales frente a la agresión.**



**SERGIO F. DE CABO**

**CN 3º DAN DE KARATE  
CN 1º DAN DE DEFENSA PERSONAL  
Federación Española de Karate**

Al final del curso se entregará documentación relativa a las técnicas impartidas.

Para cualquier duda, email: [sergiofelipe@gmail.com](mailto:sergiofelipe@gmail.com)