

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