

Clases de Defensa Personal en la AAVV de Les Arenes, La Gripiá i Can Montllor



Benjamines (4 a 8 años): los lunes y miércoles de 18:30 a 19:30. Clases enfocadas al desarrollo psicomotriz y sentar los fundamentos para la defensa personal de los alumnos.

Infantiles (9 a 13 años): los lunes y miércoles de 19:30 a 20:30. Clases de mejora física y psíquica de los alumnos y preparación para el paso al nivel adulto de la defensa personal.



Adultos (a partir de 13 años): los martes y jueves de 19:45 a 20:45. Enseñanza de defensa personal con armas y sin armas. Se trabaja en todas las distancias de combate (larga, media, corta y suelo) con un gran abanico de técnicas (atemis, luxaciones, proyecciones, controles, sutemis) adaptables a cualquier edad y condición física



Cursos especiales concertados para grupos:

- Defensa personal para mujeres
- Defensa personal para agentes y fuerzas de seguridad

Para realizarlos será preciso un quórum mínimo de personas, y se podrá adaptar a las necesidades de los solicitantes.



Profesorado titulado por la Federación Catalana de Judo i Disciplinas Asociadas y el Consejo Superior de Deportes

Para más información dirigirse a la Asociación de vecinos y en los horarios de clase