

Gimnasio Chong-Ma

Defensa Personal Femenina

Sábado 13 de Febrero, de 10:30 a 13:00 horas

- Evasiones frente a agarres
- Autoprotección frente a técnicas de impacto
- Resolución ante diversos tipos de estrangulaciones
 - o Dominio de las sensaciones de ahogo
 - o Superación del estrés del agarre
 - o Resolución de la acción

Precio socias gimnasio10 e.

Precio socia gimnasio más una invitada (total por los dos)....25 e.

Precio no socias20 e.

Precio pareja de no socias30 e.

Preinscripción abierta en el propio gimnasio, plazas limitadas.

Inscripción hasta el Jueves 11 de Febrero

Teléfono de atención 971 202015

C/ San Joaquín, 20

Instructor:

Bmé José

- Instructor Nacional Superior en Defensa Personal Policial
- Entrenador Nacional Superior en Bu-Jutsu (artes marciales japonesas- 6º dan)
 - Monitor de Grappling y luchas Olímpicas
- Asesor de la Federación Balear de lucha para el departamento de Defensa Personal Femenina
 - Cinturón negro en Jiu-Jitsu (Jitsu-Kai)
- Cinturón negro de Taek-wondo (Federación Española de Taek-wondo)
 - Cinturón negro de Judo (A.N.P.E.J.)