



DEFENSA PERSONAL

LUNES Y MIERCOLES DE 18.00 A 19.00

Las clases de Defensa Personal están orientadas al desarrollo de habilidades físicas y técnicas con el fin de dar al alumno/a las herramientas necesarias ante una posible confrontación. Tomando como base el sistema de TAI-JITSU, método superior de defensa personal, desarrollamos una clases más informales, practicas y al alcance de cualquier persona para que de forma sencilla y entretenida vaya adquiriendo las distintas habilidades.

Con las clases pretendemos que la actividad sirva para ganar confianza entrenando los distintos tipos de ataques que se pueden recibir y cómo de una manera rápida, sencilla, directa y efectiva podemos dar una respuesta "EFICAZ" Y "CONTUNDENTE".

!!! ADAPTAMOS LA ACTIVIDAD A TU NIVEL !!!

VEN A PROBAR SIN COMPROMISO, TE AYUDARA A SENTIRTE SEGURO/A