

Organiza: Concejalía de Igualdad del Ayto. De Ayora

Financia: Ministerio de Igualdad. Pacto de Estado contra la violencia de género.

Objetivos:

- Conocer las medidas de seguridad básicas y técnicas de defensa personal en caso de sufrir una agresión y saber qué hacer.
- Aumentar la autoestima y confianza de las mujeres que ante situaciones de conflicto en las pudieran verse inmersas en la vida real, tales como la violencia de género, una agresión sexual o ante cualquier situación de inseguridad ciudadana, etc.
- Con la asistencia al taller, además de adquirir conocimientos sobre diferentes técnicas de defensa personal, se consigue una mejora física.

Requisitos para inscribirse al taller:

El requisito para poder asistir al taller es la inscripción en el mismo, quedando limitado para aquellas mujeres que se encuentren en periodo de gestación, o padezcan alguna tipo dolencia que como consecuencia de la actividad física la misma pudiera afectar negativamente para su salud.

Será necesario acudir al taller con zapatillas deportivas, ropa cómoda y mascarilla. El entrenamiento en el tatami se realizará en calcetines.

La edad mínima para inscribirse es de 14 años. Caso de no haber cumplido la mayoría de edad en el momento de realizar la inscripción, se precisará aportar autorización firmada por los/las padres/ madres o tutores/as

Metodología:

- Se realizarán 2 grupos de trabajo de 12 personas máximo (según protocolo COVID vigente)

El personal docente tiene conocimientos en TAEKWONDO (7º Dam) y AIKIDIO (3º Dam)

Duración:

1 hora a la semana durante los meses de noviembre, diciembre 2021 y enero 2022

Viernes: de 18:00 a 19:00 h.

Sábados: de 12:00 a 13:00 h

Inicio de la actividad: viernes 5 de noviembre.

Lugar donde se desarrollarán las clases:

Club Deportivo Cámara.

El Centro cuenta con las instalaciones y material necesario para la relación práctica del curso.

Inscripciones:

Unidad de Igualdad del Ayto. de Ayora: igualdad@ayora.es – telf. 962191025

En la inscripción deberá indicar: nombre y apellido; edad; su día de preferencia (viernes o sábado); teléfono y correo electrónico. Las personas menores de edad deberán aportar autorización de la madre/padre o tutor/a.

Las plazas son limitadas y se tendrá en cuenta el orden de inscripción.



TALLER DE DEFENSA PERSONAL PARA MUJERES

Curso gratuito organizado por la Concejalía de Igualdad del Ayto. de Ayora

DURACIÓN

1 hora a la semana durante los meses de noviembre, diciembre 2021 y enero 2022. Se realizarán dos grupos de trabajo con 12 personas máximo.

- Viernes: de 18:00 a 19:00 h.
- Sábados: de 12:00 a 13:00 h

Inicio de la actividad: **viernes 5 de noviembre.**

- Realizar inscripción
- La edad mínima para inscribirse es de 14 años (menores de 18 años deberán de presentar autorización)

INSCRIPCIONES

REQUISITOS

Unidad de Igualdad del Ayto. de Ayora:
igualdad@ayora.es – telf. 962191025

Las **plazas son limitadas** y se tendrá en cuenta el

[✎ Autorización menores - Taller de Defensa Personal para Mujeres](#)