



*Ven a descubrir
o que temos para ti*

TEL. 604 055 628

EMAIL : INFO@FGKUNGFU.ORG

Centros afiliados á Federación Galega de Kung Fu
participantes do "Plan de Fomento do Deporte
Feminino" promovido pola Secretaría Xeral para o Deporte
da Xunta de Galicia

Muller...

Reafírmate nas túas capacidades
e nos teus dereitos e participa no

CURSO DE DEFENSA PERSONAL para mulleres



Deseñado especialmente para ti...

Promove



XUNTA DE GALICIA
PRESIDENCIA
Secretaría Xeral para o Deporte



GALICIA
SAUDABLE



DEPORTE
GALEGO



Colabora:

Federación
Galega de Kung-Fu

Organizan: Centros participantes

... e no que poderás adquirir
habilidades para protexer
a túa integridade física e mental



O **70%** da autodefensa
radica na **prevención**.
Por este motivo,
darémosche **recursos**
para evitar situacións
de risco e pautas concretas
para desenvolver **hábitos**
que che dean **seguridade**
no fogar, na rúa,
no coche ou calquera
outro lugar.

As **10** primeiras mulleres que se inscriban,
só aboarán **20 €** ao mes durante os **3** meses do curso

Grupos reducidos

Canto mellor te sintas,
máis desfrutarás coidando de ti e dos teus

Neste curso aprenderás a:

- Protexer a túa integridade
-
- Mellorar a forma física
-
- Desfrutar de maior vitalidade e benestar
-
- Potenciar a confianza e seguridade en ti mesma

Os contidos deste curso son:

- Fáciles de recordar
-
- Fáciles de aplicar
-
- e moi, moi eficaces utilizando técnicas
de brazos e pernas e utensilios de uso cotiá

O mellor do universo
está en ti.
Reafirmate!



Ademais da nosa admiración e respecto pola túa persoa, a finais do curso
farémosche entrega dun diploma recoñecendo as habilidades adquiridas
durante o mesmo.