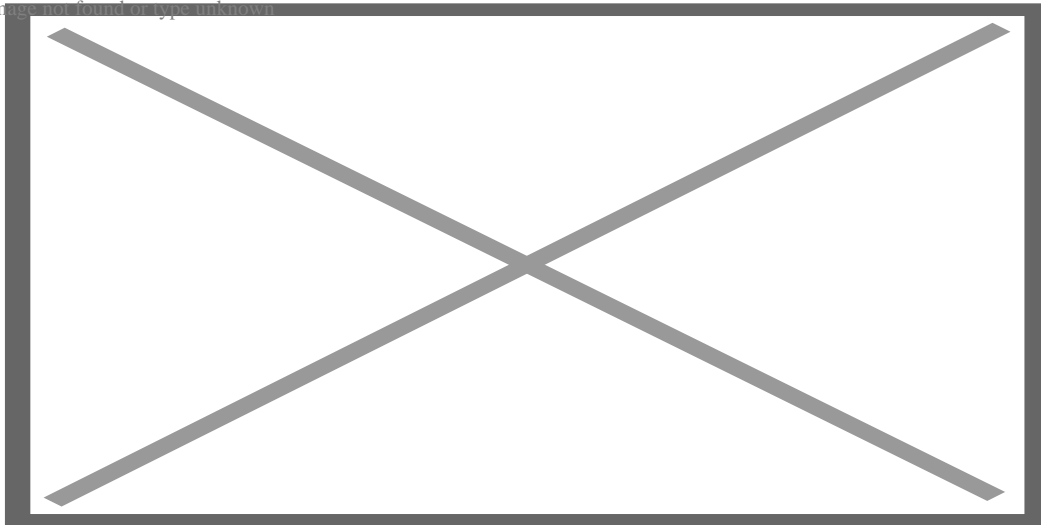


Ajuntament de Castellar del Vallès

Image not found or type unknown



Tothicap

Dissabte 15 de gener

Taller

Taller de defensa personal: “Aprèn a defensar-te”

L'activitat pretén que els/les participants pugui aprendre un sistema fàcil i real de defensa personal amb que podran actuar d'una manera exitosa davant de situacions de perill, millorant la seva confiança i seguretat. S'ensenyaran tècniques bàsiques que, amb la pràctica, els participants aconseguiran automatitzar, aprenent així a prevenir i actuar en cas d'una agressió física. El secret no és la força, sinó conèixer els punts dèbils, així com saber controlar la por i l'ansietat que provoquen les situacions de perill.

Objectiu de l'activitat: Aprendre com actuar davant d'una agressió física.

L'activitat tindrà format **taller pràctic** amb els continguts següents:

Imparteix el taller David Dalmau, instructor d'arts marcial xineses. Inscripcions a l'a/e tothicapcastellar@gmail.com o al tel. 649545803 (tardes).

Horari | De 10 a 13 h

Destinataris | Públic general

Organitza | Tothicap amb la col·laboració de l'Ajuntament

- [Sala Blava de l'Espai Tolrà](#)

Ctra. de Sabadell, s/n. Espai Tolrà

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès |
Tel. 93 714 40 40