



CURSO DE DEFENSA PERSONAL

Estimadas familias:

Queremos informarles, que el próximo mes de enero de 2012, se va a impartir un curso de Defensa Personal para adultos en nuestro colegio.

El curso estará dirigido por, D. José Antonio Martín, director técnico y entrenador de Judo y Defensa Personal de nuestros colegios. Maestro Entrenador Nacional de Judo y cinturón negro 5º Dan y Maestro Entrenador Nacional de Defensa Personal y cinturón negro 3er Dan.

La actividad consiste en iniciarnos en nuestra propia auto defensa mediante la preparación física, trabajos con step, técnicas de defensa personal en suelo, (anti-violación) y en el pie con contra ataques de palo, pistola y cuchillo, técnicas de agarres y sueltas, defensa en situaciones extremas, con técnicas sencillas y ataques efectivos.

El curso se impartirá desde el martes día **10 de enero** hasta el martes día **31 de enero**, ambos inclusive los **martes y jueves de 18:45 a 20:00 h.**

La actividad se impartirá en la sala de psicomotricidad del edificio de primaria.

A todos los participantes se les entregará un diploma de asistencia y un dossier con las técnicas aprendidas.

La inscripción se realizará en la Secretaría del colegio.

Podrán participar de una clase totalmente gratuita y sin ningún compromiso.

La práctica de este Arte Marcial les puede proporcionar diferentes aspectos tanto físicos como psíquicos.

El Maestro dice: *es importante liberar la mente, desconectarnos del día a día y poder hacer esas cosas que alguna vez a lo largo de nuestra vida pasan y no podemos realizar.*

Un cordial saludo,

La dirección

PARA CUALQUIER INFORMACIÓN:

630 23 85 91 ó 636 85 26

martinjudo@ono.com

www.martinjudo.es