

Seminarios y cursos de autoprotección para las mujeres



Seminarios y cursos de autoprotección para las mujeres

El Área Delegada de Deporte, en colaboración con la Federación Madrileña de Lucha, organiza y desarrolla por quinto año consecutivo el programa de Autoprotección para mujeres celebrándose los cursos y seminarios durante los meses de octubre, noviembre y diciembre de 2021.

La actividad está dirigida a niñas y mujeres a partir de 12 años (las niñas menores de 16 años deberán ir acompañadas de su madre o tutora).

Adquiere los conocimientos básicos sobre medidas de protección, habilidades técnicas y destrezas de defensa personal para resolver situaciones de agresiones reales.

→ SEMINARIOS 20 HORAS

Cada seminario se desarrolla en varias sesiones presenciales de aproximadamente 16 horas en total (teórico/práctico) y 4 horas online.

Contenidos:

1. Aprendizaje de conocimientos básicos sobre medidas de autoprotección, así como adquisición de habilidades técnicas y destrezas de defensa personal femenina encaminadas a resolver situaciones de agresiones reales.
2. Estudio de las normas básicas para aumentar la seguridad personal y la de terceras personas (hermanos/as...) así como la protección de dichas personas.
3. Incremento del nivel de autoestima, elevando la seguridad personal.
4. Control del estrés y técnicas de visualización en autoprotección femenina

→ CURSOS 32 HORAS

Cada curso se desarrolla en varias sesiones presenciales con una duración total de 32 horas (teórico/práctico).

Contenidos:

1. Protocolos de actuación básicos sobre medidas de autoprotección, defensa personal femenina y seguridad personal.
2. Consolidación del aprendizaje de las técnicas básicas de autoprotección femenina ante un eventual ataque.
3. La utilización de objetos personales en la defensa personal.
4. Control del estrés y técnicas de visualización en autoprotección femenina.

Distrito	Lugar	Unidad	Días/horas	Seminarios
ARGANZUELA	Centro Dotacional Integrado Arganzuela C/ de Palos de la Frontera, 40	Sala gimnasio	sábados 10:00-14:00 h.	9, 16, 23 y 30 de octubre
BARAJAS	CDM Barajas Avda. Logroño, 70	Sala multiusos	sábados 10:00-14:00 h.	20 y 27 de noviembre, 11 y 18 de diciembre
CARABANCHEL	CDM La Mina C/ Monseñor Óscar Romero, 41	Sala multiusos	sábados 10:00-14:00 h.	6, 13, 20 y 27 de noviembre
CHAMARTÍN	CDM Pradillo Pradillo, 33	Sala 2	sábados 10:00-14:00 h.	6, 13, 20 y 27 de noviembre
CHAMBERÍ	Inscripciones en Estadio Vallehermoso Espacio de Igualdad María Zambrano C/Andrés Mellado, 44	Sala María Zambrano	miércoles y viernes 12:00-14:00 h.	6, 8, 13, 15, 20, 22, 27 y 29 de octubre
CIUDAD LINEAL	CDM Pueblo Nuevo C/ Francisco Rioja, 14	Gimnasio	sábados 10:00-14:00 h.	16 y 23 de octubre 6 y 13 de noviembre
FUENCARRAL EL PARDO	CDM La Masó C/ La maso, 80 (C/V Ventisquero de la Condesa)	Sala de aeróbic	sábados 17:00-21:00 h.	6, 13, 20 y 27 de noviembre
HORTALEZA	CDM Hortaleza C/ta. La Estación de Hortaleza, 11	1/3 Pabellón	jueves 12:00-15:00 h.	4, 11, 18 y 25 de noviembre y 2 de diciembre
LATINA	CDM Aluche Avda. General Fanjul, 14	Sala de kárate (pabellón 2)	viernes 13:00-16:00 h.	8, 15, 22, 29 octubre y 5 de noviembre
MONCLOA ARAVACA	CDM Alfredo Goyeneche C/ Arroyo de Pozuelo, 99 CDM Fernando Martín Avenida Santo Ángel de la Guarda, 6	Sala polivalente (aeróbic) Aula de clases. Zona de aeróbic y bádminton.	sábados 10:00-14:00 h. sábados 10:00-14:00 h.	6, 13, 20 y 27 de noviembre 6, 13, 20 y 27 de noviembre
MORATALAZ	CDM Moratalaz Valdebernardo, s/n	Sala de artes marciales	sábados 10:00-14:00 h.	16 y 23 de octubre, 6 y 13 de noviembre
PUENTE DE VALLEGAS	CDM Wilfred Agbonavbare C/Reguera de Tomateros, 39B	Sala multitrabajo	viernes 11:00-15:00 h.	8, 15, 22 y 29 de octubre

Distrito	Lugar	Unidad	Días/horas	Seminarios
RETIRO	CDM La Chopera Paseo Fernán Núñez, 3	Circuito Vita (zona exterior)	sábados 10:00-14:00 h.	16 y 30 de octubre, 13 y 27 de noviembre
SALAMANCA	IDB Torrespaña C/ Nudo M-30 c/v Alcalde Sáinz de Baranda, 94	Sala multiuso (azul)	sábados 10:00-14:00 h.	9, 16, 23 y 30 de octubre
SAN BLAS GANILLEJAS	CDM San Blas C/ Arcos de Jalón, 59	Sala de artes marciales. Tapiz de lucha	sábados 10:00-14:00 h.	16 y 23 de octubre, 6 y 13 de noviembre
TETUÁN	CDM Playa Victoria C/ de la Hierbabuena, 2	Pradera/solárium (zona exterior)	sábados 9:00-13:00 h.	6, 13, 20 y 27 de noviembre
USERA	CDM Orcasitas Avda. Rafaela Ibarra, 52	Sala Polivalente. 1ª planta	sábados 9:30-13:30 h.	6, 13, 20 y 27 de noviembre
VIGÁLVARO	CDM Faustina Valladolid C/ Ladera de los Almendros, 2	Tatami (Sala de artes marciales)	sábados 10:00-14:00 h.	9, 16, 23 y 30 de octubre
VILLA DE VALLECAS	CDM Cerro Almodóvar Ctra. Valencia, km 9,500	Sala polivalente	sábados 10:00-14:00 h.	20 y 27 de noviembre 11 y 18 de diciembre
VILLAVERDE	CDM Espinillo Ctra. Villaverde a Vallecas, 19	Sala multidisciplinar	viernes 15:00-17:00 h.	8, 15, 22 de octubre 5, 12, 19, 26 de noviembre y 3 de diciembre

Seminarios

Distrito	Lugar	Unidad	Días/horas	Cursos
ARGANZUELA	CDM Marqués de Samaranch Pº Imperial, 18	Sala de espejos	viernes 12:15-14:15 h. sábados 10:00-12:00 h.	8, 9, 15, 16, 22, 23, 29, 30 octubre y 5, 6, 12, 13, 19, 20, 26 y 27 de noviembre
CARABANCHEL	CDM Francisco Fernández Ochoa C/ Catorce Olivas s/n	Sala 2	sábados 16:00-20:00 h.	9, 16, 23 y 30 de octubre 6, 13, 20 y 27 de noviembre

Cursos

INSCRIPCIONES SEMINARIOS

En línea:

A través de Deportes/web.
O descargándose la app Madrid Móvil, a través de uno de los siguientes enlaces. (Android en Google Play y iOS en Apple Store)

Pasos a seguir:

En la web Deportes/web entrando en “Clases abiertas/Uso libre” o en la app Madrid Móvil entrando en “Madrid es Deporte” y luego entrando en el apartado “Clases abiertas/Uso libre”. En ambos casos se puede entrar sin tener que registrarse, solicitándole una dirección de correo electrónico. Seleccionar el centro deportivo municipal donde se realiza el seminario. Acceder al calendario y seleccionar la fecha de la primera sesión del seminario deseado (con hasta 72 horas de antelación). Seleccionar “Forma de pago” (Importe: 3 €) y “Confirmar”. Recibirá en el correo el justificante de la operación y código QR. (Este justificante servirá para todas las sesiones del seminario). Presente el código QR en la pantalla de su móvil o impreso en el control de acceso del centro deportivo.



RESERVA CLASES ABIERTAS

(Pincha aquí y te lo explicamos con más detalle)

INSCRIPCIONES CURSOS

Presencialmente:

En el centro deportivo municipal donde se desarrolla la actividad que se solicita, y dentro de los plazos establecidos.

Pasos a seguir:

Importe, 11 €. Abonando la Tarjeta Deporte Madrid, o estar en posesión de la misma o del Abono Deporte Madrid en cualquiera de sus modalidades.



MADRID

madrid.es/deportes



Para más información:
915880433 / 915888533

Esta actividad cumple con todos los protocolos de seguridad e higiene sanitarios frente al COVID