



DEFENSA PERSONAL

Características del curso

Duración: 10 Horas

Formato: PRESENCIAL

Lugar: SALA DE BOXEO LOGRODEPORTE. Avda del Moncalvillo, 1. Puerta 0

Fechas: 6, 8, 10, 13, 15, 17 y 18 de MAYO 2024.

Horario: De 16:45 a 18:15 horas

Instructor: JOSÉ BARRUETABEÑA CHIACHIARARELLI.

TÉCNICO INSTRUCTOR DE DEFENSA PERSONAL.

Plazas: 20

Precio:

- AFILIADOS: **40 EUROS**
- NO AFILIADOS: **100 EUROS**

Inscripción y Reserva de plaza: Para reservar tu plaza sigue los siguientes pasos:

1º. Inscríbete en el siguiente formulario y te enviaremos a tu correo la hoja de matrícula.

<https://forms.gle/Rz4oedmkbkBLBdvC6>

2º Realiza el pago. Puedes hacerlo en la sede de CSIF (C/ Pintor Rosales 4, bajo) con tarjeta de crédito o a través de transferencia en el siguiente número de cuenta indicando en concepto tu NOMBRE y CURSO DEFENSA PERSONAL (Ej: *PABLO LOPEZ SAENZ CURSO DEFENSA PERSONAL*):

Caja Rural de Navarra: ES55 3008 0216 95 3866060522

3º Envíanos la hoja de matrícula junto con el justificante de pago a formacioncsif26@gmail.com.

La adjudicación de plazas se realizará por orden de inscripción y no se admitirán mas inscripciones una vez cubiertas las 20 plazas disponibles.



La devolución del importe de la matrícula se efectuará únicamente si se solicita con al menos 3 días hábiles de antelación al día de comienzo de la actividad y siempre justificada por causas de enfermedad o incompatibilidad laboral sobrevenida, para lo que el alumno deberá presentar la documentación que así lo acredite. **Una vez comenzado el curso no se realizarán devoluciones.*

Se podrá anular el curso si concurren condiciones excepcionales relacionadas con aspectos docentes o de infraestructura económica y material que impidan su correcta celebración. En tal caso, se contactará con los alumnos matriculados para que faciliten un número de cuenta en el que realizarles la devolución del importe de la matrícula.

Si todavía no eres afiliado pincha aquí para afiliarte:

<https://afiliacion.csif.es/>

CONTENIDO DEL CURSO:

- 1. PRESENTACIÓN. MARCO LEGAL. APPS SEGURIDAD.**
- 2. DEFENSA: DISTANCIA Y ESQUIVAS.**
- 3. DEFENSA: USO DE BRAZOS, MANOS Y DEDOS.**
- 4. REPASO Y COMBINACIÓN VISTO DÍAS ANTERIORES.**
- 5. DEFENSA: USO DE RODILLAS Y CODOS.**
- 6. DEFENSA: AGARRES, INMOVILIZACIONES.**
- 7. REPASO Y COMBINACIÓN DE DÍAS ANTERIORES.**