

CLASE DE DEFENSA PERSONAL PARA MUJERES

En el mundo de hoy, la defensa personal no es solo una habilidad; es una necesidad. Nuestro Taller de Defensa Personal para Mujeres ofrece un ambiente seguro y de apoyo donde podrás aprender técnicas y estrategias esenciales para protegerte.

Dirigido por instructores con experiencia, este taller está diseñado para empoderar a mujeres de todas las edades y niveles de condición física, brindándoles las herramientas necesarias para mantenerse seguras y sentirse más seguras de sí mismas.

LO QUE APRENDERÁS:

- Concientización y prevención
- Técnicas básicas de defensa personal
- Desarrollo de la asertividad y la confianza
- Uso de objetos cotidianos para la defensa
- Técnicas para evitar y reducir conflictos

VIERNES, SEPT. 25TH
5:45pm-7:45pm

Stateline Family YMCA
Edificio de Ironworks | KFMP Studio
501 Third Street
Beloit, WI 53511

COSTO

Miembros \$20 | Comunidad \$30

statelineymca.org/defense

