

Workshop sobre defesa pessoal

Esta acção tem como objectivo a apresentação de algumas orientações e treino de técnicas base relativas a procedimentos a seguir em situações de confronto, apenas quando estes se tornem inevitáveis, para sua defesa.

Na continuidade do sucesso dos eventos anteriores, irão ser lembradas algumas das técnicas já treinadas assim como abordadas novas situações e respectivas formas de defesa.

Data: Sábado, 7 de Fevereiro, das 10h:00 às 17h:00

Local: Ginásio do Clube PT, na Rua da Sociedade Farmacêutica, nº12 A Lisboa

Custo para sócios: 15 €

Custo para acompanhantes (máx. 1 por sócio): 20 €

As inscrições deverão ser efectuadas para o email do zcs@clubept.pt indicando:

Nome, Contacto, nº de sócio e Clube do associado (Clube PT ou TMN), Idade, Situação profissional (activo ou não)

Nome completo do acompanhante, Idade e respectivo BI.

Inscrições limitadas

Instrutor - Pedro Costa, 1º DAN pela APKM

Nota: necessária utilização de roupa e calçado desportivo com sola não abrasiva, sendo aconselhável a utilização de coquilha pelos homens