

Workshop sobre defesa pessoal



Clube Portugal Telecom

Rua da Sociedade Farmacêutica, nº12 A - Lisboa

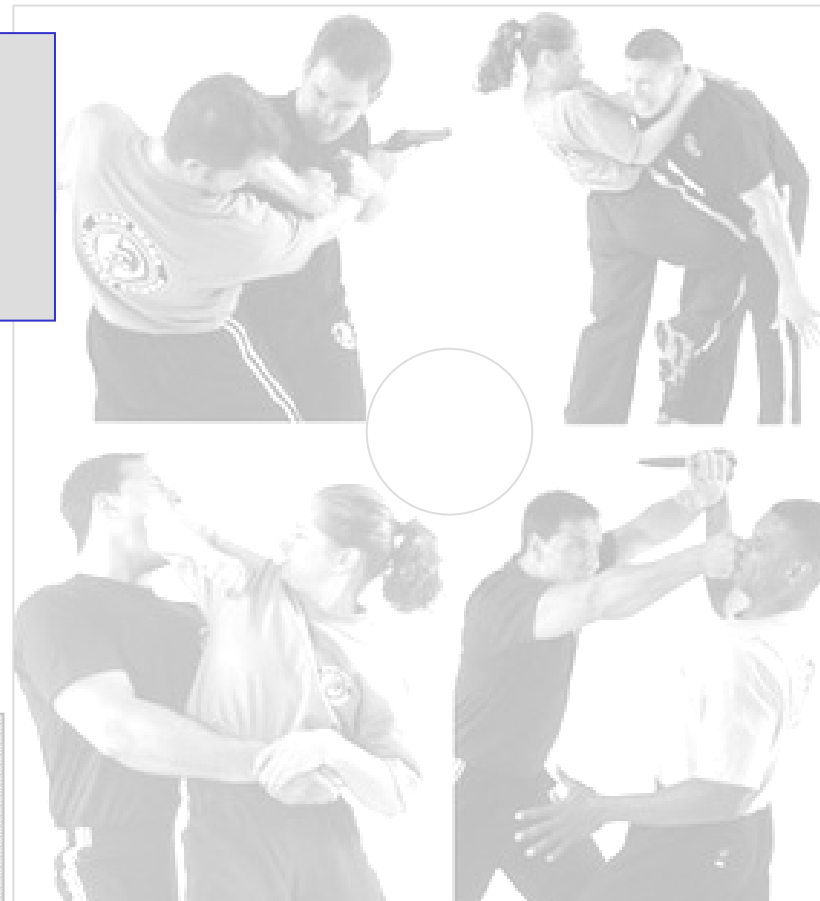
Data: Sábado, 30 de Maio
das 10h:00 às 17h:00

Local: Ginásio do Clube PT

Custo para sócios: 15 €
Custo para acompanhantes (máx. 1 por sócio): 20 €

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 relembradas algumas das técnicas já treinadas assim como abordadas novas situações e respectivas formas de defesa.



Instrutor - Pedro Costa, 1º DAN pela APKM

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), Data nascimento, Situação profissional (activo ou não)
Nome completo do acompanhante, Data nascimento e respectivo BI.

Inscrições limitadas

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