

Arranca el curso de defensa personal

08/10/2015

El 7 de octubre comenzó el curso de defensa personal en la facultad de humanidades de Eskoriatza. El club de Kempo ATAMA sera el quien instruirá el curso.

El objetivo del curso será obtener conocimientos y habilidades básicas como para evitar situaciones de riesgo u defenderse de posibles agresiones. También servirá para fortalecer la autoestima y la autoconfianza.



Un grupo de alumnas aprendiendo a defenderse de una posible agresión desde la espalda. Imagen de archivo.