

Krav Maga - defesa pessoal para mulheres

Funcel Esportes

Postado em: 02/03/2017

A semana da mulher termina com um curso exclusivo para elas. Krav Maga - Defesa Pessoal para Mulheres será realizado no sábado, dia 11, a partir das 9h30. Você participa e soma pontos no Clube + Esporte - o plano de fidelidade da Coordenação de Esportes. #vemprafuncel #vemsedefender #kravmaga

Fundação CELEPAR
Coordenação de Esportes

Krav Maga - Defesa Pessoal para Mulheres

2 de março de 2017, quinta-feira

A Coordenação de Esportes encerra a semana da mulher com o curso de Krav Maga voltado para a defesa pessoal. Exclusivo para as meninas.

• essa modalidade é um sistema de combate corpo a corpo desenvolvido em Israel, que envolve técnicas de luta, torções, defesa contra armas, bastões, facas, agarramentos e golpeamentos. Os exercícios podem ser realizados por pessoas de todas as idades, independente da força física. Além da segurança, a prática da modalidade de defesa proporciona disciplina, autocontrole, melhora na atenção e, claro, na forma física.

Alguns dos assuntos abordados durante o curso:

- Técnicas e Táticas de Defesa;
- Solturas de Agarramentos e Imobilizações;
- Técnicas Contra Roubo de Bolsas;
- Defesa Contra Ameaças com Armas Brancas (Faca, Vidro, etc);
- Técnicas de Comportamento Diante a Situação de Agressão;
- Técnicas de Comportamento Diante Tentativa de Estupro.

CURSO DE KRAV MAGA PARA MULHERES Dia 11 de março, a partir das 9h30 da manhã

Inscreva-se e acumule 2 pontos no Cartão Clube + Esportes, o programa de fidelidade da Coordenação de Esportes

A confirmação da inscrição dar-se-á através de Mensagem Expresso para a Coordenação de Esportes até o dia 9 de março, quinta-feira, ao meio-dia. O valor do investimento para associadas e dependentes é de R\$ 30,00 e a idade mínima para realizar o curso é de 13 anos. Para o convidado o valor da inscrição é R\$ 50,00.

Quem optar por praticar regularmente essa modalidade pode escolher um dos dois horários anunciados no cronograma de atividades da Coordenação de Esportes: segundas e quartas-feiras, às 17h30, ou quartas e sextas-feiras, às 7h30.

#vemprafuncel #defesapessoal #kravmaga #semanadamulher

Coordenação de Esportes - funclesporte@funcel.org.br

Profº Paulo Farias Paixão Junior

Profº André Felipe Lang

Coordenadora Glauca Maria Pastro