



SEMINARIOS Y CURSOS DE AUTOPROTECCIÓN PARA LAS MUJERES

Adquiere los conocimientos básicos sobre medidas de protección, habilidades técnicas y destrezas de defensa personal para resolver situaciones de agresiones reales.

El Área Delegada de Deporte, en colaboración con la Federación Madrileña de Lucha, organiza y desarrolla por quinto año consecutivo el programa de **Autoprotección para mujeres** celebrándose los cursos y seminarios durante los meses de **octubre, noviembre y diciembre** de 2021.

La actividad está dirigida a niñas y mujeres a partir de 12 años (las niñas menores de 16 años deberán ir acompañadas de su madre o tutora).

SEMINARIOS 20 HORAS

Cada seminario se desarrolla en varias sesiones presenciales de aproximadamente 16 horas en total (teórico/práctico) y 4 horas online.

Contenidos:

1. Aprender conocimientos básicos sobre medidas de autoprotección, así como adquirir habilidades técnicas y destrezas de defensa personal femenina encaminadas a resolver situaciones de agresiones reales.
2. Aprender normas básicas para aumentar la seguridad personal y la de terceras personas (hermanos/as...) así como la protección de dichas personas.
3. Incrementar el nivel de autoestima, elevando la seguridad personal.
4. Control del estrés y técnicas de visualización en autoprotección femenina.

INSCRIPCIONES ONLINE

En línea:

- A través de [Deportes/web](#)
- O descargándose la app Madrid Móvil, a través de uno de los siguientes enlaces. (Android en [Google Play](#) y iOS en [Apple Store](#))

Cómo reservar los seminarios:

1. En la web [Deportes/web](#) entrando en "Clases abiertas/Usó libre" o en la app [Madrid Móvil](#) entrando en "Madrid es Deporte" y luego entrando en el apartado "Clases abiertas/Usó libre". En ambos casos se puede entrar sin tener que registrarse, solicitándole una dirección de correo electrónico.
2. Seleccionar el centro deportivo municipal donde se realiza el seminario.
3. Acceder al calendario y seleccionar la fecha de la primera sesión del seminario deseado (con hasta 72 horas de antelación).
4. Seleccionar "Forma de pago" (**Importe: 3 €**) y "Confirmar".
5. Recibirá en el correo el justificante de la operación y código QR.
(Este justificante servirá para todas las sesiones del seminario).
6. Presente el código QR en la pantalla de su móvil o impreso en el control de acceso del centro deportivo.



Infografía:

https://sede.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/Deportes/Tramites/Tr%C3%A1mites2020/ficheros/20210908_Infograf%C3%ADaapclasesabiertas_def.pdf

<https://sede.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/Deportes/Tramites/Tr%C3%A1mites2020/ficheros/20210506infografiacomoreservaclasesabiertasenweb.pdf>

CURSOS 32 HORAS

Cada curso se desarrolla en varias sesiones presenciales con una duración total de 32 horas (teórico/práctico).

Contenidos:

1. Protocolos de actuación básicos sobre medidas de autoprotección, defensa personal femenina y seguridad personal.
2. Consolidación del aprendizaje de las técnicas básicas de autoprotección femenina ante un eventual ataque.
3. La utilización de objetos personales en la defensa personal.
4. Control del estrés y técnicas de visualización en autoprotección femenina.

INSCRIPCIONES PRESENCIALES

Cómo reservar los cursos:

1. **Presencialmente:** en el centro deportivo municipal donde se desarrolla la actividad que se solicita, y dentro de los plazos establecidos.
2. **Importe: 11 €.** Abonando la Tarjeta Deporte Madrid, o estar en posesión de la misma o del Abono Deporte Madrid en cualquiera de sus modalidades.

Para más información: 915880433 / 915888533

Esta actividad cumple con todos los protocolos de seguridad e higiene sanitarios frente al COVID



SEMINARIOS DE AUTOPROTECCIÓN

DISTRITO	LUGAR	UNIDAD	DÍAS/HORAS	SEMINARIO	AFORO
ARGANZUELA	Centro Dotacional Integrado Arganzuela C/ de Palos de la Frontera, 40	Sala gimnasio	SÁBADOS 10:00-14:00 h.	9, 16, 23 y 30 de octubre	15
BARAJAS	CDM Barajas Avda. Logroño, 70	Sala multiusos	SÁBADOS 10:00-14:00 h.	20 y 27 de noviembre, 11 y 18 de diciembre	10
CARABANCHEL	CDM La Mina C/ Monseñor Óscar Romero, 41	Sala multiusos	SÁBADOS 10:00-14:00 h.	6, 13, 20 y 27 de noviembre	15
CHAMARTÍN	CDM Pradillo Pradillo, 33	Sala 2	SÁBADOS 10:00-14:00 h.	6, 13, 20 y 27 de noviembre	15
CHAMBERÍ	Inscripciones en Estadio Vallehermoso Espacio de Igualdad María Zambrano C/Andrés Mellado, 44	Sala María Zambrano	MIÉRCOLES Y VIERNES 12:00-14:00 h.	6, 8, 13, 15, 20, 22, 27 y 29 de octubre	14
CIUDAD LINEAL	CDM Pueblo Nuevo C/ Francisco Rioja, 14	Gimnasio	SÁBADOS 10:00-14:00 h.	16 y 23 de octubre, 6 y 13 de noviembre	12
FUENCARRAL-EL PARDO	CDM La Masó C/ La maso, 80 (C/V Ventisquero de la Condesa)	Sala de aeróbic	SÁBADOS 17:00-21:00 h.	6, 13, 20 y 27 de noviembre	9
HORTALEZA	CDM Hortaleza Crta. La Estación de Hortaleza, 11	1/3 Pabellón	JUEVES 12:00-15:00 h.	4, 11, 18, 25 de noviembre y 2 de diciembre	20
LATINA	CDM Aluche Avda. General Fanjul, 14	Sala de kárate (pabellón 2)	VIERNES 13:00-16:00 h.	8, 15, 22, 29 octubre y 5 de noviembre	10
MONCLOA ARAVACA	CDM Alfredo Goyeneche C/ Arroyo de Pozuelo, 99	Sala polivalente (aeróbic)	SÁBADOS 10:00-14:00 h.	6, 13, 20 y 27 de noviembre	10
	CDM Fernando Martín Avenida Santo Ángel de la Guarda, 6	Aula de clases. Zona de aeróbic y bádminton.	SÁBADOS 10:00-14:00 h.	9, 16, 23 y 30 de octubre	30
MORATALAZ	CDM Moratalaz Valdebernardo, s/n	Sala de artes marciales	SÁBADOS 10:00-14:00 h.	16 y 23 de octubre, 6 y 13 de noviembre	12
PUENTE DE VALLECAS	CDM Wilfred Agbonavbare C/Reguera de Tomateros, 39B	Sala multitrabajo	VIERNES 11:00-15:00 h.	8, 15, 22 y 29 de octubre	10
RETIRO	CDM La Chopera Paseo Fernán Núñez, 3	Circuito Vita (zona exterior)	SÁBADOS 10:00-14:00 h.	16 y 30 de octubre, 13 y 27 de noviembre	25



SEMINARIOS DE AUTOPROTECCIÓN

DISTRITO	LUGAR	UNIDAD	DÍAS/HORAS	SEMINARIO	AFORO
SALAMANCA	IDB Torrespaña C/ Nudo M-30 c/v Alcalde Sáinz de Baranda, 94	Sala multiuso (azul)	SÁBADOS 10:00-14:00 h.	9, 16, 23 y 30 de octubre	15
SAN BLAS – CANILLEJAS	CDM San Blas C/ Arcos de Jalón, 59	Sala de artes marciales. Tapiz de lucha	SÁBADOS 10:00-14:00 h.	16 y 23 de octubre, 6 y 13 de noviembre	12
TETUÁN	CDM Playa Victoria C/ de la Hierbabuena, 2	Pradera/solárium (zona exterior)	SÁBADOS 9:00-13:00 h.	6, 13, 20 y 27 de noviembre	20
USERA	CDM Orcasitas Avda. Rafaela Ibarra, 52	Sala Polivalente. 1ª planta	SÁBADOS 9:30-13:30 h.	6, 13, 20 y 27 de noviembre	18
VICÁLVARO	CDM Faustina Valladolid C/ Ladera de los Almendros, 2	Tatami (Sala de artes marciales)	SÁBADOS 10:00-14:00 h.	9, 16, 23 y 30 de octubre	15
VILLA DE VALLECAS	CDM Cerro Almodóvar Ctra. Valencia, km 9,500	Sala polivalente	SÁBADOS 10:00-14:00 h.	20 y 27 de noviembre, 11 y 18 de diciembre	12
VILLAVERDE	CDM El Espinillo Ctra. Villaverde a Vallecas, 19	Sala multidisciplinar	VIERNES 15:00-17:00 h.	8, 15, 22 de octubre, 5, 12, 19, 26 de noviembre y 3 de diciembre	6

CURSOS

DISTRITO	LUGAR	UNIDAD	DÍAS/HORAS	CURSO	AFORO
ARGANZUELA	CDM Marqués de Samaranch Pº Imperial, 18	Sala de espejos	VIERNES 12:15-14:15 h. SÁBADOS 10:00-12:00 h.	8, 9, 15, 16, 22, 23, 29, 30 octubre y 5, 6, 12, 13, 19, 20, 26 y 27 de noviembre	15
CARABANCHEL	CDM Francisco Fernández Ochoa C/ Catorce Olivas s/n	Sala 2	SÁBADOS 16:00-20:00 h.	9, 16, 23 y 30 de octubre, 6, 13, 20 y 27 de noviembre	16