



JORNADAS - INSCRIPCIONES ONLINE (GRATUITAS)

Cada jornada se desarrolla en una única sesión de aproximadamente 3 ó 4 horas en total (práctica).

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.

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 las jornadas:

- 1 En la página [Deportes/web](#) y/o en la app [Madrid Móvil](#) entrando en "Madrid es Deporte", en el apartado "Reserva de Clases abiertas". Utilizando alguno de los certificados electrónicos admitidos por el Ayuntamiento de Madrid.
- 2 Seleccionar el centro deportivo municipal donde se realiza la jornada.
- 3 Acceder al calendario y seleccionar la jornada (con hasta 49 horas de antelación).
- 4 Seleccionar "Forma de pago" (**Importe: Gratuita**) y "Confirmar".
- 5 Recibirá en el correo el justificante de la operación y código QR.
- 6 Presente el código QR en la pantalla de su móvil o impreso en el control de acceso del centro deportivo.

JORNADAS DE AUTOPROTECCIÓN PARA LAS MUJERES INSCRIPCIONES ONLINE (Gratuitas) <https://DeportesWeb/Login>

DISTRITO	LUGAR	UNIDAD	JORNADA	HORARIO	AFORO
ARGANZUELA	CI Arganzuela C/ Palos de la Frontera, 14	Sala	Sábado 11 de marzo	17:00 - 20:00 h.	20
BARAJAS	CDM Barajas Avda. Logroño, 70	Sala 3	Sábado 11 de marzo	10:00 - 13:00 h.	12
CARABANCHEL	CDM Francisco Fernández Ochoa C/ Catorce Olivas, 1	Sala 3	Sábado 11 de marzo	10:00 - 13:00 h.	25
CENTRO	CDM La Cebada Plaza de la Cebada, 15	Pabellón	Domingo 12 de marzo	10:00 - 13:00 h.	25
CHAMARTIN	CDM Pradillo C/Pradillo, 33	Sala 2	Sábado 11 de marzo	10:00 - 13:00 h.	18
CHAMBERI	CDM Vallehermoso C/Jesús Maestro s/n	Galería cubierta	Sábado 11 de marzo	10:00 - 13:00 h.	50



CIUDAD LINEAL	CDM San Juan Bautista C/Treviana, 1	Sala deportiva	Sábado 4 de marzo	10:00 - 13:00 h.	20
FUENCARRAL-EL PARDO	CDM La Masó C/La Masó, 80 (C/V Ventisquero de la Condesa)	Sala aeróbic	Martes 7 de marzo	17:00 - 20:00 h.	18
HORTALEZA	CDM Hortaleza Carretera Estación de la Hortaleza, 11	Pabellón deportivo (Pista 1)	Miércoles 8 de marzo	12:00 - 14:30 h.	25
LATINA	CDM Las Cruces Avda. Los Poblados, 72	Sala Deportiva 1	Domingo 5 de marzo	10:00 - 13:00 h.	25
MONCLOA ARAVACA	CDM Fernando Martín Avenida del Santo Ángel de la Guarda, 6	Pabellón (Bádminton 1 y 2)	Sábado 4 de marzo	10:00 - 13:00 h.	25
MORATALAZ	CDM La Elipa C/ Alcalde Garrido Juaristi, 17	Sala de reuniones	Sábado 11 de marzo	10:00 - 13:00 h.	18
PUENTE DE VALLECAS	CDM Entrevías Ronda del Sur, 4	Sala grande / Sala ciclo	Sábado 11 de marzo	10:00 - 13:00 h.	20
RETIRO	CDM Daoiz y Velarde Plaza de Daoiz y Velarde, 2	Sala Psicomotricidad	Miércoles 8 de marzo	11:00 - 15:00 h.	15
SALAMANCA	IDB Torrespaña C/Nudo M-30 c/v Alcalde Sainz de Baranda, 94	Sala deportiva	Sábado 11 de marzo	10:00 - 13:00 h.	20
SAN BLAS - CANILLEJAS	CDM San Blas C/Arcos de Jalón, 59	Sala de artes marciales	Sábado 4 de marzo	10:00 - 13:00 h.	20
VILLA DE VALLECAS	CDM Juan de Dios Román C/José Gutiérrez Maroto, 34	Sala polivalente	Sábado 4 de marzo	10:00 - 13:00 h.	20
VICÁLVARO	CDM Faustina Valladolid C/ Ladera de los Almendros, 2	Pabellón (tercio)	Sábado 4 de marzo	10:00 - 13:00 h.	25
VILLAVERDE	CDM Raúl González C/Benimamet, 137	Pabellón	Sábado 4 de marzo	10:00 - 13:00 h.	20

Los datos recabados serán incorporados y tratados en la actividad de tratamiento "usuarios actividades deportivas" responsabilidad de la Dirección General de Deporte, sita en la calle San Bernardo, nº 68, 28015 Madrid, protecciondatosdgd@madrid.es con la finalidad de gestionar las inscripciones en las actividades y eventos deportivos dirigidos o coordinados por el Ayuntamiento de Madrid y ante el que las personas afectadas podrán ejercer sus derechos. El tratamiento de datos queda legitimado mediante el consentimiento de las personas interesadas. Los datos no podrán ser cedidos a terceros salvo en los supuestos previstos en la normativa vigente sobre protección de datos de carácter personal. Delegado de Protección de Datos: Dirección General de Transparencia (oficprotecciondatos@madrid.es).