



SEMINARIOS, CURSOS Y JORNADAS 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 sexto año consecutivo el programa de **Autoprotección para mujeres** celebrándose la segunda fase de los cursos y seminarios durante los meses de **marzo, abril, mayo y junio** de 2023.

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 - INSCRIPCIONES ONLINE (3 €)

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

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 los seminarios:

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 el seminario.
3. Acceder al calendario y seleccionar la fecha de la primera sesión del seminario deseado (con hasta 49 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.



SEMINARIOS DE AUTOPROTECCIÓN PARA LAS MUJERES INSCRIPCIONES ONLINE (Seminario completo: 3 €) https://DeportesWeb/Login					
DISTRITO	LUGAR	UNIDAD	DÍAS/HORAS	SEMINARIO	AFORO
ARGANZUELA	CDM Marqués de Samaranch Paseo Imperial, 20	Sala de espejos	SÁBADOS 10:00-13:00 h.	6, 13, 20 y 27 de mayo	25
	CI Arganzuela C/ Palos de la Frontera, 14	Sala	DOMINGOS 10:00-13:00 h.	23, 30 de abril, 7 y 14 de mayo	25
BARAJAS	CDM Barajas Avda. Logroño, 70	Sala 3	SÁBADOS 10:00-13:00 h.	3, 10, 17 y 24 de junio	12
CARABANCHEL	CDM Blanca Fernández Ochoa C/ Monseñor Óscar Romero, 41	Sala Multiusos	SÁBADOS 10:00-13:00 h.	3, 10, 17 y 24 de junio	15
CHAMBERÍ	Espacio de Igualdad María Zambrano C/Andrés Mellado, 44	Sala	JUEVES 17:00-20:00 h.	13, 20, 27 de abril y 4 de mayo	15
CIUDAD LINEAL	CDM San Juan Bautista C/Treviana, 1	Sala deportiva	SÁBADOS 10:00-13:00 h.	1, 15, 22 y 29 de abril	20
FUENCARRAL-EL PARDO	CDM La Masó C/La Masó 80 (C/V Ventisquero de la Condesa)	Sala aeróbic	SÁBADOS 17:00-20:00 h.	13, 20, 27 de mayo y 3 de junio	18
LATINA	CDM Las Cruces Avda. de los Poblados, 72	Sala Deportiva 1	DOMINGOS 10:00-13:00 h.	30 de abril, 7, 14 y 21 de mayo	25
MONCLOA ARAVACA	CDM Alfredo Goyeneche Arroyo de Pozuelo, 99	Sala Polivalente / Aeróbic	SÁBADOS 10:00-13:00 h.	3, 10, 17 y 24 de junio	12
	CDM Casa de Campo Pº Puerta del Angel, 7	Sala polivalente	SÁBADOS 10:00-13:00 h.	1, 15, 22 y 29 de abril	20
MORATALAZ	CDM Moratalaz C/ Valdebernardo, s/n	Pabellón clases colectivas / tatami	SÁBADOS 10:00-13:00 h.	15, 22, 29 de abril y 6 de mayo	25
PUENTE DE VALLECAS	CDM Entrevías C/Ronda del sur, 4	Sala grande / Sala ciclo	SÁBADOS 10:00-13:00 h.	1, 15, 22 y 29 de abril	20
RETIRO	CDM Daoiz y Velarde Plaza Daoiz y Velarde, 2	Sala Psicomotricidad	MIÉRCOLES 11:00-15:00 h.	19 de abril, 10 y 24 de mayo y 7 de junio	15
SALAMANCA	IDB Torrespaña C/Nudo M-30 c/v Alcalde Sáinz de Baranda, 94	Sala deportiva	SÁBADOS 10:00-13:00 h.	13, 20, 27 de mayo y 3 de junio	20
SAN BLAS - CANILLEJAS	CDM San Blas C/Arcos de Jalón, 59	Sala artes marciales	SÁBADOS 10:00-13:00 h.	6, 13, 20 y 27 de mayo	15
TETUÁN	CDM Antonio Díaz Miguel C/Joaquín Dicenta, 1	Sala 1	SÁBADOS 17:00-20:00 h.	6, 13, 20 y 27 de mayo	20
USERA	CDM Orcasitas Avda. Rafael Ibarra, 52	Sala Polivalente	SÁBADOS 10:00-13:00 h.	15, 22, 29 de abril y 6 de mayo	25
VICÁLVARO	CDM Faustina Valladolid C/Ladera de los Almendros, 2	Pabellón (tercio)	VIERNES 9:30-12:30 h.	21, 28 de abril, 5 y 12 de mayo	25
VILLA DE VALLECAS	CDM Cerro Almodóvar Ctra. Valencia, km 9,500	Tatami / Sala de colectivas	SÁBADOS 10:00-13:00 h.	20, 27 de mayo, 3 y 10 de junio	20
VILLAVERDE	CDM Raúl González C/Benimamet, 137	Sala Polivalente	SÁBADOS 10:00-13:00 h.	3, 10, 17 y 24 de junio	20