



## SEMINARIOS AUTOPROTECCIÓN PARA LAS MUJERES

### GRATUITO

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 cuarto año consecutivo el programa de **Autoprotección para mujeres** celebrándose los seminarios durante los meses de **noviembre y diciembre** de 2020.

La actividad está dirigida a mujeres a partir de 16 años, se podrán inscribir niñas de 12 a 15 años acompañadas de su madre o tutora.

### SEMINARIOS - 20 HORAS

Cada seminario se desarrolla en varias sesiones presenciales de 15 horas en total (teórica/práctica) y 5 horas online. **Contenidos:**

- 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.
- Aprender normas básicas para aumentar la seguridad personal y la de terceras personas (hermanos/as...) así como la protección de dichas personas.
- Incrementar el nivel de autoestima, elevando la seguridad personal.
- Control del estrés y técnicas de visualización en autoprotección femenina.

### INSCRIPCIONES ONLINE

#### En línea:

- A través de [Deportes/web](#)
- O descargándose la app Avisos Madrid, 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 "Reserva eventos" o en la app [Avisos Madrid](#) entrando en "Madrid es Deporte" y luego entrando en el apartado "Actividades". En ambos casos se puede entrar sin tener que registrarse, solicitándole una dirección de correo electrónico.
2. Elegir Centro Deportivo Municipal donde se realiza el seminario.
3. Acceder al calendario y seleccionar la fecha de la sesión del seminario deseado (con hasta 3 días de antelación).
4. Le aparecerá "Compra confirmada" (tarifa gratuita).
5. Recibirá en el correo el justificante de la operación y código QR. (Este justificante le servirá para todas las sesiones del seminario).
6. Presente el código QR en la pantalla de su móvil en el control de acceso del Centro.

Para más información: 915880433 / 915888535

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



**SEMINARIO DE AUTOPROTECCIÓN**

DISTRITO	LUGAR	UNIDAD	DÍAS/HORAS	SEMINARIO
ARGANZUELA	CDM Marqués de Samaranch Pº Imperial, 18	Pista exterior tenis (techada)	SÁBADOS 11:00-14:00 h.	14, 21, 28 de noviembre, 12 y 19 de diciembre
BARAJAS	CDM Barajas Avda. Logroño, 70	Pista de patinaje (exterior)	SÁBADOS 10:30-13:30 h.	14, 21, 28 de noviembre, 12 y 19 de diciembre
CARABANCHEL	CDM Fernández Ochoa C/ Catorce Olivas s/n	Pista de hockey (cubierta)	SÁBADOS 11:00-14:00 h.	14, 21, 28 de noviembre, 12 y 19 de diciembre
CHAMARTÍN	CDM Pradillo Pradillo, 33	Campo de fútbol 7 (exterior)	MIÉRCOLES Y VIERNES 11:00-13:30 h.	11, 13, 18, 20, 25 y 27 de noviembre
CIUDAD LINEAL	CDM San Juan Bautista Treviana, 1	Solarium (zona exterior)	SÁBADOS 11:00-14:00 h.	14, 21, 28 de noviembre, 12 y 19 de diciembre
FUENCARRAL-EL PARDO	CDM Vicente del Bosque Avda. Monforte de Lemos, 13/15	Campo fútbol-sala nº 2 (exterior)	VIERNES 10:00-13:00 h.	13, 20, 27 de noviembre, 11 y 18 de diciembre
HORTALEZA	CDM Luis Aragonés El Provencio, 20	Pista de tenis nº 3 (exterior)	MIÉRCOLES Y VIERNES 16:30-19:00 h.	11, 13, 18, 20, 25 de noviembre y 2 de diciembre
LATINA	CDM Aluche Avda. General Fanjul, 14	Pista polideportiva nº 6 (exterior)	MARTES Y JUEVES 11:00-13:30 h.	12, 17, 19, 24, 26 de noviembre y 1 de diciembre
MONCLOA-ARAVACA	CDM Alfredo Goyeneche Arroyo de Pozuelo, 99 (c/v calle Húmera)	Sala Polivalente aeróbic (interior)	SÁBADOS 9:30-13:30 h.	14, 21, 28 de noviembre y 12 de diciembre
MORATALAZ	CDM Moratalaz Valdebernardo, s/n	Sala de artes marciales (interior)	SÁBADOS 10:30-13:30 h.	14, 21, 28 de noviembre, 12 y 19 de diciembre
PUENTE DE VALLECAS	CDM Entrevías Ronda del Sur, 4	Pista exterior tenis (techada)	SÁBADOS 16:00-19:00 h.	14, 21, 28 de noviembre, 12 y 19 de diciembre
RETIRO	CDM La Chopera Paseo Fernán Núñez, 3	Circuito Vita (zona exterior)	SÁBADOS 11:00-14:00 h.	14, 21, 28 de noviembre, 12 y 19 de diciembre
SALAMANCA	IDB Eva Duarte Parque Mª Eva Duarte Perón C/ Dr. Gómez Ulla 16, 20	Pista baloncesto (exterior)	MIÉRCOLES Y VIERNES 10:30-13:00 h.	11, 13, 18, 20, 25 y 27 de noviembre
SAN BLAS - CANILLEJAS	CDM San Blas C/ Arcos de Jalón, 59	Tatami de lucha (interior)	LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES 16:00-18:00 h.	11, 13, 16, 18, 20, 23 y 25 de noviembre
TETUÁN	CDM Playa Victoria C/ de la Hierbabuena, 2	Pradera/solárium (zona exterior)	SÁBADOS 10:00-13:00 h.	14, 21, 28 de noviembre, 12 y 19 de diciembre
USERA	CDM Orcasitas Avda. Rafaela Ibarra, 52	Pista polideportiva nº 1 (exterior)	LUNES y MIÉRCOLES 11:00-13:30 h.	11, 16, 18, 23, 25 y 30 de noviembre
VICÁLVARO	CDM Faustina Valladolid C/ Ladera de los Almendros, 2	Pista de tenis (exterior)	MARTES y JUEVES 16:30-19:00 h.	12, 17, 19, 24, 26 de noviembre y 1 de diciembre
VILLA DE VALLECAS	CDM Cerro Almodóvar Ctra. Valencia, km 9,500	Frontón (exterior)	SÁBADOS 10:30-13:30 h.	14, 21, 28 de noviembre, 12 y 19 de diciembre
VILLAVERDE	CDM Espinillo Ctra. Villaverde a Vallecas, 19	Zona césped (exterior)	MARTES y JUEVES 16:30-19:00 h.	12, 17, 19, 24, 26 de noviembre y 1 de diciembre