

DEFENSA PERSONAL

OBJETIVOS

Adquirir conocimientos en métodos de prevención, evaluación, estrategias y técnicas para la autodefensa. Facilitar herramientas psicológicas para controlar el estrés y el miedo para poder resolver situaciones de agresión.



HORARIO

Jueves, de 20:00 a 21:30h

PERIODOS

Dos cuatrimestres

Del 18 de septiembre al 29 de enero

Del 5 de febrero al 11 de junio

PRECIOS por CUATRIMESTRE

50,40 € comunidad UC con tarjeta deportiva

74,40 € comunidad UC sin tarjeta deportiva

93,60 € personas no comunidad UC

Nº PLAZAS

21

Sala 2
Pabellón polideportivo UC

Monitor
Miguel Ángel Minchero ("Minchi")

Más información

Secretaría del Servicio de Actividades físicas y Deportes de la UC

De L a V, de 9 a 14h

Posibilidad
de obtener
créditos ECTS



942 20 18 81



deportes@unican.es