UC | Servicio Actividades Físicas y Deportes | Área de Igualdad y Responsabilidad Social

GOBIERNO de CANTABRIA
CONSEJERÍA DE CULTURA, TURISMO Y DEPORTE

DEFENSA PERSONAL FEMENINA

OBJETIVOS

Adquirir unos conocimientos mínimos para la autodefensa efectiva, destinado a las características especiales de las mujeres, y a que sean conscientes de la cantidad de recursos de autodefensa que tienen a su alcance.
Facilitar herramientas psicológicas para controlar el estrés y el miedo y adquirir conciencia y confianza en sí mismas.

HORARIO

Martes y jueves, de 16:00 a 18:00h
Curso de 5 sesiones

SESIONES

1ª edición: 2, 7, 9, 14 y 16 de octubre 2025
2ª edición: 5, 10, 12, 17 y 19 de febrero 2026
3ª edición: 14, 16, 21, 23 y 28 de abril 2026

PRECIOS por CUATRIMESTRE

5 € comunidad UC con tarjeta deportiva
7 € comunidad UC sin tarjeta deportiva
10 € 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

942 20 18 81

deportes@unican.es

Posibilidad de obtener créditos ECTS