

DEFENSA PERSONAL FEMENINA

**11 de abril
al
18 de mayo**

(12 sesiones)



**Miércoles y viernes
19:00h a 20:00h**

**Lugar:
Centro Deportivo Santiago**
(C/ Político Augusto Bebel, 16. 50015, Zaragoza.)

Organiza:



Subvenciona:



Colabora:



976 106 003

Club Escuela Gimnasia Rítmica Zaragoza (C.E.G.R.Z.)-Sei Escuela, junto con, Centro Deportivo Santiago ofrece un curso de defensa personal para mujeres y niñas a partir de 14 años.

PARTICIPACIÓN

Podrán inscribirse mujeres y niñas a partir de 14 años independientemente de si es abonado o no del C.D. Santiago, respetando las cuotas designadas para ambos.

INSTALACIONES

Centro Deportivo Santiago. C/ Político Augusto Bebel, 16. 50015, Zaragoza.

CALENDARIO

Estas actividades darán comienzo el 11 de abril de 2018 y finalizarán el 18 de mayo de 2018, siguiendo el calendario que se muestra a continuación.

CALENDARIO DEFENSA PERSONAL

ABRIL						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

MAYO						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

 DÍA DE CLASE

 FESTIVO

Se realizarán únicamente ON-LINE, desde el 16 de marzo a las 00:00h

Las plazas se cubrirán por riguroso orden de inscripción.

La inscripción, compromete a la participación en la actividad, durante todo el curso (12 sesiones).

Puedes acceder al enlace a través de:

- Nuestra página web: www.seiescuela.com/actividades
- Nuestro perfil de Facebook <https://www.Facebook.com/cegrz.sei>
- Página web del Centro Deportivo Santiago www.cdsantiago.com

Para causar baja en la actividad deberá ser comunicada por escrito, a ocio@seiescuela.com.

Si se comunica antes del 4 de abril, se reembolsa la totalidad del importe.

Si se comunica entre el 5 y 9 de abril, se reembolsa un 60% de la cuota, más tarde de esta fecha no se efectuará ningún reembolso.

La organización podrá anular la actividad si se viese obligada por causas de seguridad o cualquier otro motivo de fuerza mayor. De producirse tales incidencias se informará lo antes posible a los participantes a través del correo electrónico. Igualmente, C.E.G.R.Z.- Sei Escuela, no se responsabiliza ni compromete a recuperar aquellas actividades que hayan sido suspendidas o anuladas por motivos ajenos a esta entidad.

ACTIVIDAD	CUOTA ABONADOS	CUOTA NO ABONADOS
12 SESIONES DEFENSA PERSONAL FEMENINA	40€	46€

COBROS

El cobro se realizará a través de la plataforma habilitada para las inscripciones, mediante tarjeta de crédito.

INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN

Cualquier consulta puede ser dirigida a ocio@seiescuela.com. Del mismo modo, C.E.G.R.Z.-Sei Escuela, realizará las comunicaciones con sus clientes a través del correo electrónico que nos faciliten.

RESPONSABILIDAD

El participante, en el momento de su inscripción, manifiesta encontrarse físicamente apto para la actividad propuesta.

¿Qué se va a aprender?

- ✓ Aprende un sistema básico y eficaz de autodefensa en situación de ataque.
- ✓ Técnicas de prevención y autoprotección.
- ✓ Reacciona con seguridad y velocidad.
- ✓ Aprende a canalizar el miedo.
- ✓ Aumenta la seguridad a través del cuerpo.

CURSO DEFENSA PERSONAL FEMENINA

CEGRZ- Sei Escuela

ocio@seiescuela.com

976106003

www.seiescuela.com