



Tras la gran aceptación del curso gratuito de defensa personal femenina impartido el pasado sábado, el Ayuntamiento de Adra ha abierto una nueva fecha para la celebración de una segunda edición. Será el domingo 31 de marzo de 10:00 a 14:00 horas en el Pabellón de Deportes y servirá para enseñar claves y técnicas sobre cómo actuar ante posibles ataques o agresiones.

Esta clase, se enmarca dentro del Plan de Igualdad promovido por el Ayuntamiento de Adra y está organizada gracias a la colaboración de la Federación Andaluza de Lucha y la Asociación de Jucil. También se encuentra dentro del Pacto de Estado contra la violencia de Género del Gobierno de España. Todas las personas interesadas pueden inscribirse ya en el Centro Municipal de Información a la Mujer, situado en el Edificio Plaza. También a través de los teléfonos 678 081 177 o 627 881 209.

Cabe recordar que estos talleres de defensa personal también se han impartido a los alumnos y alumnas de los centros educativos de Enseñanza Secundaria Gaviota y Abdera. De este curso se están beneficiando ya alrededor de 250 chicos y chicas del municipio.

### **Son muchos los beneficios que reporta este curso**

En este curso y, como es obvio, se ofrece una parte teórica relacionada con técnicas de prevención y legislación. Pero también se aprende una parte más práctica, con técnicas sencillas extraídas del kárate tradicional, que dan opciones de escape ante una agresión violenta. Además, este tipo de cursos de defensa personal reportan múltiples beneficios, como la adquisición de un mayor nivel de seguridad y autoestima. Así, las mujeres tienden a tener más confianza y a sentirse más seguras, a la par que potencian las cualidades motoras y aumentan su tono muscular.

Adra, 25 de marzo de 2019