

Mulheres da região terão aula gratuito de defesa pessoal

Mulheres da região terão aula gratuito de defesa pessoal

Organizada pela Federação Sul-Americana de Krav Maga, atividade será realizada em três cidades da região para pessoas a partir de 14 anos

AULÕES GRATUITOS DE KRAV MAGA

SANTO ANDRÉ

Krav Maga Santo André
10/03, das 8h às 12h
Rua Ouro Preto, n° 06, Vila Gilca
Prof. Mário Franco
WhatsApp (11) 94736-0019

SÃO BERNARDO

Krav Maga São Bernardo
10/03 - 9h
Praça Giovanni Breda, 1640 - Bairro Assunção
Instrutora Laura e Instrutor Toni
WhatsApp (11) 98990-8335

SÃO CAETANO

Krav Maga São Caetano
10/03 das 08h às 12h
Rua Arlindo Marchetti, 335 - Bairro Santa Maria
Inst. Marthus Daniel
WhatsApp (11) 99737-7962

Para mais informações e aulas em outras cidades acesse www.kravmaga.com.br

Agência/Editoria de Arte

CLEBER FERRETTE
cleberferrette@dgabc.com.br

Para celebrar o Dia Internacional da Mulher, a FSAKM (Federação Sul-Americana de Krav Maga) vai promover no

próximo domingo (10), aulas gratuitas de defesa pessoal. As atividades serão realizadas em Santo André, São Bernardo, São Caetano, São Paulo (oito pontos), e em mais dez cidades da Região Metro-



FSAKM/Divulgação

KRAV MAGA. Técnica de defesa pessoal será ensinada para mulheres

politana e Interior (veja locais e horários das aulas no Grande ABC na tabela ao lado).

Os aulões especiais serão ministrados por instrutores habilitados para mulheres a partir de 14 anos, independente de porte ou preparo físico.

Neste treinamento, além de conhecerem sobre a filosofia da técnica, as mulheres irão vivenciar situações do dia a dia, como roubo de bolsa, puxão de cabelo, enforcamento, tentativa de estupro, além de experimentar as diversas possibilidades de defesa que o Krav Maga oferece. "Nossa intenção é mostrar que, quando a mulher adquire autoconfiança, ela fica mais atenta aos sinais, se sente mais preparada para evitar a violência e deixa de ser um alvo fácil", afirma Grão Mestre Kobi Lichtenstein, presidente da Federação Sul Americana de Krav Maga.

A partir de treinamentos orientados, o praticante de Krav Maga apreende técnicas simples, rápidas e objetivas, que dão a condição de responder a qualquer tipo de agressão, mesmo se o agressor for maior, mais forte e até mesmo se estiver armado. O treinamento adequado de Krav Maga trabalha, tanto a parte física quanto a parte mental e emocional do praticante, simulando situações próximas à realidade, para que ele tenha total controle de suas emoções e reações e saiba como agir, na proporção do ataque ou da ameaça sofridos.

Veículo: Impresso -> Jornal -> Jornal Diário do Grande ABC

Seção: Esportes Página: 6