

KURZ MODERNÍ SEBEOBHRANY

Emancipační sebeobrana 15.5.

Základy sebeobhrany pro ženy

Jak reagovat, když na vás někdo oplzle pokřikuje nebo sprostě nadává? Co když vás v noci pronásleduje cizí chlap, když na vás útočník začne sahat?

Pepřový sprej 29.5.

Jak se bránit pepřovým sprejem, reálný nácvik

Chcete s sebou nosit něco, co vám pomůže se ubránit, chcete mít pro případ nouze větší jistotu? Máte pepřový sprej, ale nikdy jste ho nepoužili? Nácvik s reálným sprejem bez pálivé složky.

Vždy od 18 do 20 hodin

Cena

- oba kurzy: 2200,- Kč
- emancipační sebeobrana: 1100,- Kč
- pepřový sprej: 1350,- Kč

Podrobnosti

- maximálně 20 osob
- pohodlné oblečení
- délka 2 hodiny
- od 15 let
- malé občerstvení v ceně

Rezervace nutná!

✉ vsrdcilip@email.cz

☎ 603 588179

Pořádá



www.vsrddcilip.cz

Kde

Restaurace Soul.ad
Oddechová 886, Lipence



Děkujeme za poskytnutí prostor

