



## DEFENSA PERSONAL – KRAV-MAGÁ:

Esta actividad la imparte BUKAN Instituto Balear de Krav-Magá.

(Primaria y secundaria)

Estimados padres y madres, durante este comienzo de curso haremos en horario de educación física una clase de muestra de Krav-Magá, un arte marcial basado en la defensa personal.

Sus beneficios son tales como: mejora de la condición física, reducción de la ansiedad, aumento de la coordinación motora y mental, control de las emociones en situaciones estresantes, aumento de la autoestima y autoconfianza e indirectamente mejoras en la capacidad de liderazgo. Al ser un arte marcial para la defensa personal fomenta el comportamiento pacífico y cívico del ser humano.

Si quisieran realizar la actividad en horario extraescolar el horario sería:

Primaria - martes y jueves a las 16:00h.

Secundaria - martes y jueves a las 16:55h.

La primera semana de octubre se llevará a cabo una **semana para probar** y hacer las matriculaciones, en el horario establecido, tanto en primaria como en secundaria. Para inscribirse a la semana de prueba o para más información, deben ponerse en contacto por **WhatsApp o llamando al 649 427 612**.

El precio es de 35€ al mes, más un seguro de práctica de asistencia sanitaria obligatorio, 50€.

El uso de kimono es obligatorio (para realizar la prueba no es obligatorio, solamente una vez apuntados en la actividad).