



DEFENSA PERSONAL – KRAV-MAGÁ:

Aquesta activitat la imparteix BUKAN Institut Balear de Krav-Magà.
(Primària i secundària)

Benvolguts pares i mares, durant aquest començament de curs farem en horari d'educació física una classe de mostra de Krav-Magà, un art marcial basat en la defensa personal.

Els seus beneficis són: millora de la condició física, reducció de l'ansietat, augment de la coordinació motora i mental, control de les emocions en situacions estressants, augment de l'autoestima i autoconfiança i indirectament millores en la capacitat de lideratge. Com que és un art marcial per a la defensa personal fomenta el comportament pacífic i cívic de l'ésser humà.

Si volguessin fer l'activitat en horari extraescolar l'horari seria:

Primària – dimarts i dijous a les 16:00h.

Secundària – dimarts i dijous a les 16:55h.

La primera setmana d'octubre es durà a terme una **setmana per provar** i fer les matriculacions, a l'horari establert, tant a primària com a secundària. Per inscriure's a la setmana de prova o per a més informació, us heu de posar en contacte per **WhatsApp o trucant al 649 427 612.**

El preu és de 35€ al mes, més una assegurança de pràctica d'assistència sanitària obligatòria, 50€.

L'ús de quimono és obligatori (per fer la prova no és obligatori, només una vegada apuntats a l'activitat).