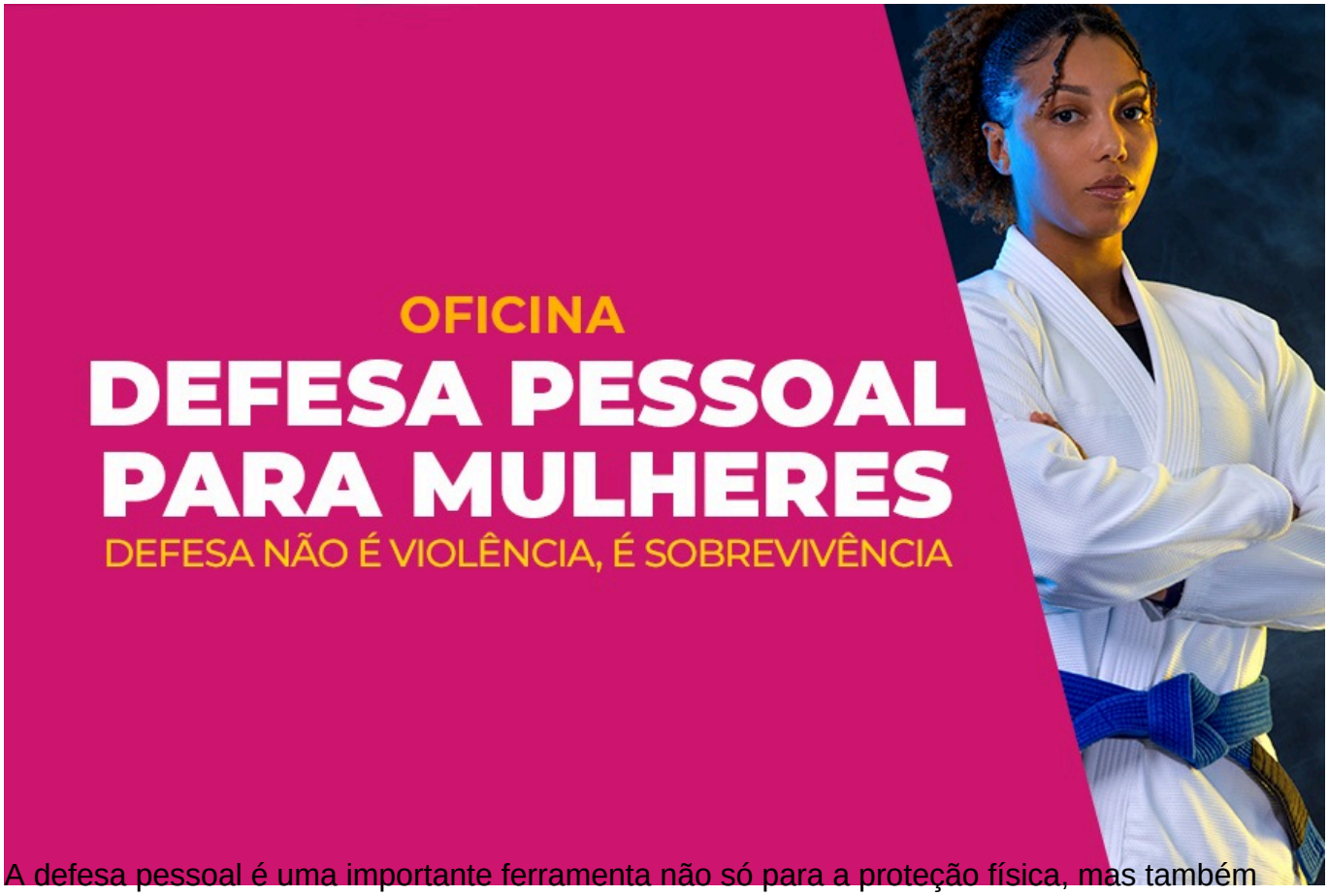
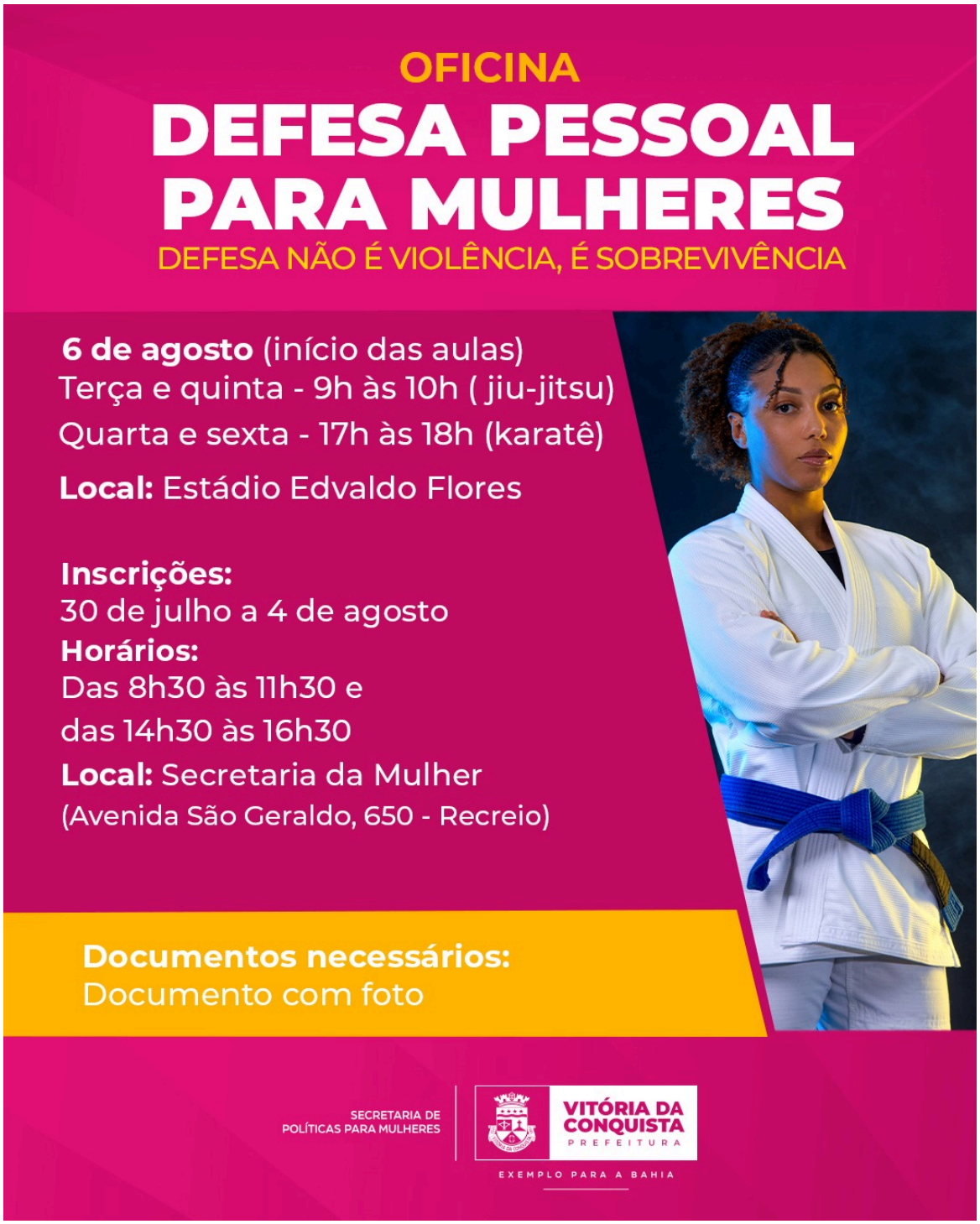
Curso de Defesa Pessoal para Mulheres está com inscrições abertas até 4 de agosto

Date : 31-07-2025



A defesa pessoal é uma importante ferramenta não só para a proteção física, mas também para o empoderamento e a autonomia feminina. Pensando nisso, a Secretaria Municipal de Políticas para Mulheres, por meio da Coordenação de Autonomia e Políticas Transversais, vai ofertar oficinas de Defesa Pessoal voltadas para mulheres e adolescentes a partir dos 16 anos. As inscrições estão abertas até 4 de agosto, e o início do curso acontece no próximo dia 6.



Para se inscrever, as interessadas devem se dirigir à sede da Secretaria da Mulher, localizada na Avenida São Geraldo, 650, bairro Recreio, das 8h30 às 11h30 ou das 14h30 às 16h30, portando documento pessoal com foto e comprovante de residência.

As aulas serão ministradas sempre às terças e quintas-feiras, das 9h às 10h, para Jiu-Jitsu, as aulas de Karatê, serão às quartas e sextas, das 17h às 18h, no Estádio Edvaldo Flores. A formação seguirá até novembro, proporcionando mais segurança e fortalecimento pessoal às participantes.