

THE *Stand your ground* PLACE

Women's Self Defense

Learn basic self-defense techniques for defense against wrist grabs, hair pulls, bear hugs and defense against choking. No experience is necessary. This workshop is tailored for beginners. Emphasis is focused on technique rather than strength.

PROGRAM OFFERINGS & FEES

Upcoming Session: July 25th

Ages: 15+

Instructor: Mark

Facility Members- \$20

Non-members- \$25

Saturday

11:00a- 1:00p

**SIGN UP
TODAY**



Watsonville Family YMCA

27 Sudden Street, Watsonville, CA 95076 · (831) 728-9622

► www.centralcoastymca.com

EL LUGAR de mantenerte *firme*

Clase de defensa personal para mujeres

Aprenda técnicas básicas de defensa personal para protegerse de agarres de muñeca, jalones de cabello, abrazos de oso (inmovilizaciones por detrás o por delante) y estrangulamientos. No se requiere experiencia previa. Este taller está diseñado para principiantes. El énfasis se centra en la técnica más que en la fuerza física.

OFERTA DE PROGRAMAS Y TARIFAS

Próxima sesión:

25 de julio

Edades: 15+

Instructor: Mark

Miembros de facilidad - \$20

Sin membresía - \$25

Sábado

11:00am-1:00pm

**INSCRÍBETE
HOY**



YMCA familiar de Watsonville

27 Sudden Street, Watsonville, CA 95076

· (831) 728-9622

► www.centralcoastymca.com