



## Taller de defensa personal y tonificación, en Salamanca

---

CSA VILLAFRÍA :: 21/06/2012

El próximo sábado 23 de Junio a partir de las 17h tendrá lugar un taller sobre defensa personal y tonificación en el CSA Villafría (C/Cuello calón 16, junto a Gran Capitán). Se realizarán ejercicios para estar en buena forma y se aprenderán nociones básicas para poder defenderse en situaciones límite.

No será necesario tener conocimientos de ningún arte marcial ni disciplina deportiva.

Duración: 3 horas aprox.

Requisito: llevar ropa cómoda, aprender y pasárselo bien.

Para más información: [csavillafria.blogspot.com](http://csavillafria.blogspot.com)

---

[https://www.lahaine.org/mm\\_ss\\_est\\_esp.php/taller-de-defensa-personal-y-tonificacio](https://www.lahaine.org/mm_ss_est_esp.php/taller-de-defensa-personal-y-tonificacio)