

Workshop de Defesa Pessoal

7 de Setembro de 2019

Venha experimentar!

Fique melhor preparado para os perigos que andam na rua!

Preço:

Sócios: 15,00 €

Não sócios: 17,50 €

Local: Pavilhão da Palmeira – Coimbra – 15h

Data limite para inscrições: 26 de Agosto de 2019



BOLETIM DE INSCRIÇÃO

Registo de Entrada

Data: ____ / ____ / ____ Nº: ____
(a preencher pelos Serviços)

Nome do Bancário: _____ | Sócio Nº: _____

Morada: _____ | Código Postal: _____ - _____

Banco: _____ | Telefone: _____ | Telémovel: _____ | E-mail: _____

Inscreve: _____ | Parentesco: _____

Inscreve: _____ | Parentesco: _____

Workshop de Defesa Pessoal – 7 de Setembro de 2019



Data: ____ / ____ / ____

Assinatura: _____

Data limite para inscrição: 26 de Agosto de 2019

O recurso à agressão física ou verbal para a apropriação indevida de algum bem tem vindo a crescer na nossa sociedade. A expressão "O perigo espreita em cada esquina!" é cada vez mais real.

Não temos que ser vítimas! Podemos fazer alguma coisa para estarmos melhor preparados, se esse tipo de actos acontecer connosco.

Neste Workshop, ministrado pelo Mestre **Paulo Briosa**, instrutor de Krav Maga credenciado em Israel, várias vezes campeão mundial de Karaté Shukokai e possuidor de uma larga experiência na área da segurança privada e pessoal, ficaremos a conhecer métodos que nos permitem saber identificar situações em que poderemos ficar vulneráveis a agressões, conseguindo assim evitá-las. É igualmente importante conseguir compreender, quando o confronto é inevitável, qual a melhor estratégia para lidar com cada situação e qual o nível de força próprio para cada ameaça.

Aprender a defender-se não é aprender a lutar. Apenas capacita a evitar situações de perigo. A pessoa aprende a utilizar o instinto de defesa associado ao conhecimento da técnica, perante o tipo de ataque ou ameaça a que está sujeita, e deixa de ser uma vítima!

Preço:

Sócios, cônjuges, filhos, trabalhadores do SBC: **15,00 €**

Não Sócios: **17,50 €**

Saiba mais



Local e Horário:

Pavilhão da Palmeira – Coimbra / 15h00-16h30

Preço: Sócios: **15,00 €** / Não Sócios: **17,50 €**

Assinatura do Sócio e Data

Declaro ter dado autorização prévia ao SBC para a realização de débitos pelo sistema SEPA, bem como, ter lido, compreendido e aceite o regulamento publicado no catálogo de Tempos Livres 2019 na sua integralidade. Tenho conhecimento e aceito que os dados fornecidos neste impressos sejam tratados e mantidos informaticamente, tal como, a transmissão às entidades prestadoras dos serviços de cada atividade.

"E também declaro para os devidos efeitos que autorizo a recolha de imagens vídeo, fotografia e suporte áudio durante o desenvolvimento das atividades, para uso único e exclusivo na promoção das iniciativas do SBC".

IBAN para débito

P T 5 0

Assinatura _____

Data ____ / ____ / ____

(Assinatura do titular da conta)

Pagamento Fracionado - preencher só para pagamentos fracionados

Até 10 prestações - Mínimo de 50€ por prestação (ponto IV do Regulamento)

Solicito o fracionamento da inscrição em _____ meses no valor de € _____,

Enviar para: Sindicato dos Bancários do Centro - Setor de Sócios/Beneficiários e de Apoio aos Corpos Gerentes e Serviços - Avenida Fernão de Magalhães, 476 - Apartado 404 - 3001-958 Coimbra ou digitalizando-o (**preenchido integralmente e assinado**) e enviando-o para tempos.livres@sibace.pt