



**D
E
F
E
N
S
A**

**P
E
R
S
O
N
A
L**



Aprèn tècniques de
defensa personal senzilles
i efectives davant
diferents situacions de
perill que es poden
presentar.



INSTRUCTORS :

Manel / Aleix

Professors d'Arts Marcials
i Defensa Personal.



658 273 786 / 626 170 941



ntjaspa@gmail.com

DEFENSA PERSONAL

PARA MUJERES



RESERVA
YA
TU PLAZA

RESERVA LA TEVA PLAÇA

GIMNAS LARA THAI

C/Flos i Calcat, 7- 2ª Planta

Dimecres de 20:00-21:30



facebook.com/ntjaspa



instagram.com/ntj_defensa_personal