

# Curso de AUTODEFENSA para mujeres



## Emakumeentzako AUTODEFENSA ikastaroa

¡¡PARTICIPA!!

**CURSO / IKASTAROA**

**Otsailak 12 Febrero**

**10:00 - 13:30 / 15:00 - 19:30**

**Instalaciones Deportivas de Zizur Mayor**

**Zizur Nagusiko Kirol Instalazioak**

PARTE HARTU!!

Impartido por: **MAITENA MONROY** - k emango du

(Experta en violencia de género y autodefensa / Genero indarkerian eta autodefentsan aditua)

## INSCRIPCIÓN IZEN - EMATEA

Del 30 de enero al 3 de febrero  
Urtarrilaren 30etik Otsailaren 3ra  
En el Servicio de Igualdad del  
Ayuntamiento de Zizur Mayor  
Zizur Nagusiko Udalaren  
Berdintasunerako Zerbitzuan

☎ 948 18 18 96

@ [igualdad@zizurmayor.es](mailto:igualdad@zizurmayor.es)

Curso / Ikastaroa: Gratuito / Dohainik

### OPCIONAL / AUKERAN

Las participantes en el curso tendrán la opción de comer en el Bar de las Instalaciones Deportivas. Será necesario apuntarse en el momento de la inscripción al curso.

Ikastaroko parte - hartzailleek Kirol Instalazioetako Tabernan bazkaltzeko aukera izango dute. Izena ematerakoan bazkarirako izena eman beharko da.

Comida / Bazkaria: 5 €

Organiza / Antolatzen du:



Ayuntamiento de Zizur Mayor



COMISIÓN DE IGUALDAD  
AYUNTAMIENTO DE ZIZUR MAYOR  
ZIZUR NAGUSIKO UDALAREN  
BERDINTASUNERAKO ZERBITZUA