

DiR planta cara al abuso e incorpora la defensa personal en su parrilla de dirigidas

La cadena de gimnasios ofrecerá clases de defensa personal en diferentes clubes de Barcelona para que los asistentes sean capaces de escapar ante una situación de peligro.

Palco23
20 mar 2019 - 09:30

La cadena de gimnasios ofrecerá clases de defensa personal en diferentes clubes de Ba

Aprender a defenderse ahora será más accesible en Barcelona. Clubs DiR ha estrenado su última novedad dentro de su oferta de actividades dirigidas: clases de defensa personal. El objetivo de estas sesiones será facilitar los conocimientos básicos a los asistentes para que puedan impedir o huir de una posible agresión física.

Además del aprendizaje de técnicas efectivas y sencillas para evitar agresiones físicas, las sesiones de defensa personal aportan beneficios adicionales que combinan factores tanto físicos como psíquicos. Mejora la condición física y aumenta la confianza en uno mismo. Las sesiones de defensa personal tienen una duración de una hora que se dividen en tres partes diferentes. Cada clase empieza con un calentamiento, seguido de una parte de ejercicio físico que finaliza con treinta minutos destinados a aprender diferentes técnicas y movimientos específicos de la defensa personal.

La actividad, ha sido ideada para mujeres debido a la situación de vulnerabilidad que todavía hoy en día vivimos en nuestra sociedad. El codirector de *fitness* de clubs DiR, Robert Herraéz, ha explicado que “lanzamos las clases de defensa a inicios del mes de marzo orientándolas al público femenino. Queríamos aportar nuestro grano de arena en la lucha contra el machismo y, dentro de nuestro ámbito fitness, ofrecer clases de defensa personal nos parece una forma idónea de empoderar a las mujeres”.