

# הגנה סדנת לנשים ונערות עצמית

בהדרכת המאמן שלום דוד



בסדנה נעבוד על התמודדות  
במצבי תקיפה בצורה יעילה  
ועל טכניקות הגנה.

**ימי שלישי** מתחילות

21.3 | 14.3 | 07.3 | 28.2 | 21.2

**ימי רביעי** מתקדמות

22.3 | 15.3 | 08.3 | 01.3 | 22.2

// לפרטים והרשמה  
0524627274

10 מפגשים | הסדנה מתקיימת  
ללא עלות, במימון המועצה  
המקומית מבשרת ציון.

מתנ"ס  
מבשרת ציון,  
רקפת 3