

Actividad	Sesiones (día y hora)	Duración sesión	Sesiones/semana	Horas/semana
Defensa personal especializada (personal de seguridad)	Lunes 10:30–11:30 Martes 17:00–18:00 Sábado A 09:00–10:00	1 h cada una	3	3 h
Proyecto Amazona (mujeres ≥16)	Lunes 17:00–18:00 Martes 19:00–20:00 Jueves 10:30–11:30	1 h cada una	3	3 h
Clases Juniors (14–17 años)	Lunes 18:00–19:00 Jueves 19:00–20:00	1 h cada una	2	2 h
Clases mixtas (hombres y mujeres) (≥18 años)	Lunes 19:00–20:00 Martes 10:30–11:30 Miércoles 19:00–20:00 Viernes 19:00–20:00	1 h cada una	4	4 h
Clases infantiles (8–13 años)	Martes 18:00–19:00 Jueves 18:00–19:00	1 h cada una	2	2 h
Adaptación Funcional Activa y Defensa Reactiva (arma blanca)	Miércoles 18:00–19:00 Viernes 10:30–11:30 Viernes 18:00–19:00	1 h cada una	3	3 h
Curso Teórico-práctico uso en la sociedad de armas blancas	Sábado A 10:00–11:30	1.5 h	1	1.5 h

Actividad	Sesiones (día y hora)	Duración sesión	Sesiones/semana	Horas/semana
Curso práctico de prevención y seguridad para la mujer	Sábado B 12:00–13:30	1.5 h	1	1.5 h