

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