

FECHA: 05 DE OCTUBRE DE 2026.

BOLETÍN: 772

MEGA CLASE DE JIU-JITSU BRINDA A 100 MUJERES DE CUAUHTÉMOC HERRAMIENTAS DE DEFENSA PERSONAL

- *Las participantes practicaron técnicas para liberarse de agarres, realizar escapes y controlar a un posible agresor.*

Más de 100 mujeres de Cuauhtémoc participaron en una Mega Clase de Jiu-Jitsu organizada por la Alcaldía que encabeza Alessandra Rojo de la Vega, en la que aprendieron técnicas básicas de defensa personal para responder ante una situación de riesgo.

Durante la jornada, impartida por Valente Brothers Jiu-Jitsu México, las participantes practicaron movimientos de liberación de agarres, escapes y técnicas de control, utilizando el movimiento y las palancas para enfrentar una situación de agresión sin depender únicamente de la fuerza física.

La actividad forma parte de las acciones impulsadas por la alcaldesa Ale Rojo de la Vega, a través de la Dirección General de Desarrollo Social, para acercar a las mujeres herramientas de prevención y autocuidado.

Además de la práctica de defensa personal, la clase permitió a las participantes realizar actividad física y conocer técnicas que pueden aplicar ante distintos tipos de agresión.

Con este tipo de jornadas, la Alcaldía busca llevar actividades de prevención y autocuidado directamente a las mujeres de Cuauhtémoc.