

Basic Self- Defense/Defensa Personal Básica

Learn about the importance of being alert of surroundings and basic techniques to defend yourself.
Aprenda la importancia de estar alerta de nuestros alrededores y técnicas básicas para defenderse.

Date/Fecha: 03/13/2025 & 03/27/2025

Time/Horario: 9:00-10:30 AM

Location/Ubicación: Whittier Wellness Community
7643 S. Painter Ave.
Whittier, CA 90602

*There are two date options. If you can't make it to one, hopefully you can make it to the other.

Hay dos opciones de fecha. Si no puede llegar a uno, ojalá podrá llegar al otro.