

# Assistir Defenda-se! Online



## Ficha Técnica

**Título Original:** Protect Yourself (Original)

**Duração:** nan

**Gêneros:** Documentário|Esporte

**Diretores:** nan

## Sinopse

Mestre em Taekwondo ensina exercícios de defesa pessoal, através de demonstrações de como agir corretamente em situações perigosas.

[Assistir Online](#) (Opção 1)

[Assistir Online](#) (Opção 2)

Lembre-se de [consultar a disponibilidade](#) da obra no catálogo do serviço de streaming.

**Importante:** Queremos ressaltar nosso compromisso sério contra a pirataria. Por isso, todas as nossas recomendações são para serviços legais e licenciados. [Saiba Mais.](#)

**Tags:** assistir filme online, filme online grátis, HD, streaming, filme completo online, dublado, legendados, em português, assistir sem cadastro, filme alta qualidade, assistir no celular, primevideo, netflix, disney+, disneyplus, hbo max, youtube, apple tv, star+, starplus, globoplay