



ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE KURSY:

- **KURS SAMOOBRONY DLA KOBIET I DZIEWCZĄT**
- **KURS KARATE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY SZKOLNEJ**



W PROGRAMIE m.in.:

- opanowanie podstawowych zasad samoobrony i sztuki walki Karate
- nauka prostych i skutecznych ciosów i kopnięć,
- obrona przed napastnikiem w różnych sytuacjach,
- poprawa sprawności fizycznej,
- psychologiczne aspekty samoobrony dla kobiet.

ZAJĘCIA BĘDĄ PROWADZONE

W OKRESIE

PAŹDZIERNIK-GRUDZIEŃ 2017 r.

LOKALIZACJA: ZPO PROMNIK,
UL. SZKOLNA 10 (sala gimnastyczna)

NABÓR PROWADZIMY

DO 30.09.2017 R.

***pod nr tel. 41.30-38-002 w. 62**

***osobiście – UG Strawczyn, pok. Nr 6**

***mailowo: anna.gad@strawczyn.pl**

DECYDUJE KOLEJNOŚĆ ZGŁOSZEŃ (20 osób w ramach każdego z kursu)!

LICZBA MIEJSC OGRANICZONA!!!



Zajęcia poprowadzi:

Robert Karyś

Certyfikowany Instruktor Samoobrony oraz Instruktor Karate ze Świętokrzyskiego Klubu Kyokushin