



Gmina Strawczyn



Razem Bezpieczniej im. Władysława
Stasiaka



Świętokrzyski Klub
Karate Kyokushin

KURS SAMOOBRONY DLA KOBIET I DZIEWCZĄT „BĄDŹ BEZPIECZNA”



W PROGRAMIE:

- opanowanie podstawowych zasad samoobrony,
- nauka prostych i skutecznych ciosów i kopnięć,
- obrona przed napastnikiem w różnych sytuacjach,
- poprawa sprawności fizycznej,
- psychologiczne aspekty samoobrony dla kobiet,
- doskonałe zajęcia dla koleżanek, matek i córek.

ZAJĘCIA BĘDĄ PROWADZONE

W OKRESIE

PAŹDZIERNIK-GRUDZIEŃ

KAŻDY PIĄTEK !!

GODZ. 18-19

LOKALIZACJA: ZPO PROMNIK,

UL. SZKOLNA 10

NABÓR PROWADZIMY

DO 27.10.2016 R.

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

DECYDUJE KOLEJNOŚĆ ZGŁOSZEŃ!

LICZBA MIEJSC OGRANICZONA!!!

Zajęcia poprowadzi:

Robert Karyś

Certyfikowany Instruktor Samoobrony oraz Instruktor Karate
ze Świętokrzyskiego Klubu Kyokushin

GMINA STRAWCZYN

www.strawczyn.pl sekretariat@strawczyn.pl

Tel. 41.30-38-002