# Warsztaty samoobrony dla kobiet w Zarzeczu

26 stycznia o godzinie 19:00 w Ośrodku Kultury w Zarzeczu odbędą się kolejne bezpłatne "Warsztaty samoobrony dla kobiet", prowadzone przez Szkołę Sztuk Walki i Samoobrony Bushi-do. W programi między innymi podstawowe zasady bezpieczeństwa, rozpoznawanie i unikanie sytuacji zagrożenia, sposoby odparcia ataku i wiele innych. Minimalny wiek uczestniczek to 12 lat. Obowiązuje strój sportowy. Warsztaty prowadzone są przez licencjonowanych instruktorów. Zapisy pod numerem tel. 737449855

