

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 programie 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

ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE WARSZTATY
SAMOOBRONA
DLA KOBIET



 Lokalny Ośrodek Kultury
RAZEM Lutycz Zarzecze Mogielnica
w Niechobrzcu

OŚRODEK KULTURY W ZARZECZU
26.01.2024 GODZ. 19:00-20:00
ZAPISY : 737 449 855

W programie: podstawowe zasady bezpieczeństwa, rozpoznawanie i unikanie sytuacji zagrożenia, sposoby odparcia ataku, gdy zostaliśmy zaatakowani.
Minimalny wiek uczestniczek 12 lat.
Na zajęciach obowiązuje strój sportowy.
Zajęcia poprowadzą licencjonowani instruktorzy.