

Kurzy sebeobranu zdarma pro ženy, dívky a seniory

03.01.2014



Pro rok 2014 připravil Sportovní a rekreační areál Pražačka ve spolupráci s MČ Praha 3 kurzy sebeobranu pro seniory, ženy a dívky od 15 let z Prahy 3, které jsou zcela zdarma.



Základní kurzy pro necvičící veřejnost se konají každý měsíc, s prázdninovou pauzou v červenci a srpnu, a budou se zaměřovat především na vybrané techniky ze stylu Musado. Trénink je 2x týdně v rozsahu dvou výukových hodin, každé úterý a čtvrtek od 16.00 do 17.30 hod., v kombinaci teorie a praxe, kde se nezapomíná na psychickou přípravu a výuku jednoduchých, ale účinných technik k obraně.

Jeden kurz se skládá ze 16 výukových hodin, přičemž jeho kapacita činí maximálně 15 osob, minimálně 12 osob. Účastníci si s sebou na kurzy, které se konají ve Sportovním a rekreačním areálu Pražačka (Za Žižkovskou vozovnou 19/2716), vezmou sportovní oděv, ručník, pevné odhodlání a dobrou náladu. Zájemci budou do kurzů zapisováni postupně, podle pořadí přihlášky. První z kurzů začíná již v úterý 7. ledna.

Kontakt: na telefonním čísle: 606 635 308 (od 9.00 do 15.00) nebo emailové adrese:

bezpecnostprovsechny@seznam.cz.