



31 Sie 2011 godz. 13:37 napisał Pan Administrator

Rozpoczęcie treningów w roku szkoleniowym 2011/12



OSU!!! Po wakacjach rozpoczynamy zajęcia grup zaawansowanych od **12 września** to jest od poniedziałku według harmonogramu w dziale [kontakt](#). Wszystkich, którzy chcą rozpocząć treningi karate zapraszamy na pierwsze spotkanie treningowe **15 września** - najmłodszych o 17:00, młodzież i dorosłych o 19:00. Mamy również nową propozycję dla osób dorosłych - **grupa rekreacyjna**.

Klub - Dojo ul. Osikowa 11

Grupa generalna - zajęcia przekrojowe dla osób ćwiczących karate.

Grupa kumite - zajęcia dla osób zaawansowanych, zawodników ze szczególnym naciskiem na różne formy i formuły walki.

Grupa junior 1 - zajęcia przekrojowe dla dzieci ćwiczących kilka lat karate do lat 10.

Grupa junior 2 - zajęcia przekrojowe dla dzieci ćwiczących 1-2 lat karate do lat 10.

Grupa junior początkująca - zajęcia przekrojowe dla dzieci 6-10lat.

Grupa początkująca - zajęcia przekrojowe dla młodzieży i dorosłych.

Grupa rekreacyjna - zajęcia dla osób dorosłych obejmujących formy ruchowe z elementami sztuk walki.

Zajęcia indywidualne/kick-boxing - odbywają się w godzinach przedpołudniowych według harmonogramu uzgodnionego z prowadzącym, zajęcia walki

W klubie - dojo na Osikowej 11 prowadzone są również treningi weekendowe w zależności od potrzeb w grupie oraz zajęcia indywidualne doszkalające.

Treningi w SP-3 ul. Legionów 210

Grupa junior - zajęcia przekrojowe dla dzieci i młodzieży ćwiczących karate do 15 lat.

Grupa junior początkująca - zajęcia przekrojowe dla dzieci od 5-8 lat.

