



4 Lis 2013 godz. 15:47 napisał BR

Piątkowe Treningi Seminaryjne



Zapraszamy Ćwiczących na Specjalne Treningi Seminaryjne w piątki w Dojo ul. Osikowa 11 - zobacz tematy zajęć w listopadzie.. Treningi prowadzą instruktorzy klubu oraz zaproszeni goście..



8 listopada: godzina 17:00 - **D.Jędryka** - "Mawashi-geri-gedan w ataku w walce sportowej" (strój: karate-gi, ochraniacze).



15 listopada: godzina 19:00 - **A.Wilento**
- "Ćwiczenia prozdrowotne w sztukach walki" - gość prowadzący **Rafał Wojciechowski** - fizjoterapeuta (strój: spodnie, koszulka).



22 listopada: godzina 18:00 - **S.Kłosiński** - "Uniki przed uderzeniami prostymi w kick-boxingu" (strój: koszulka, spodnie lub spodenki, rękawice bokserskie).



29
listopa
da:
godzin
a 18:00

-
A.Poczwardowski
- "Balans środkiem

ciężkości i poruszanie w walce" (strój: karate-gi, ochraniacze).

