

TYLKO DLA KOBIET! KURS SAMOBRONY

WEEKENDOWE WARSZTATY KRAV MAGA

Co zrobić, żeby nie doszło do ataku i co robić, kiedy już do niego dojdzie?

W programie warsztatów obrona m.in. przed próbą gwałtu oraz innymi zagrożeniami – np. kiedy napastnik próbuje dusić, krępować ruchy, przewrócić, „straszy” lub atakuje nożem...

To nie fikcja – możesz się sama skutecznie obronić!

Zajęcia poprowadzą:

mjr Piotr TARNAWSKI czarny pas 3 Darga w Krav Maga

kpt Włodzimierz KOPEĆ czarny pas 2 Darga w Krav Maga

/odpowiedzialni za szkolenie instruktorów z walki wręcz i samoobrony w Polskich Siłach Zbrojnych, twórcy systemu szkolenia dla WP/

Zajęcia w sobotę w godz. 10.00 – 13.00.

Najbliższe zajęcia odbędą się dnia 9 kwietnia 2016.

ŻEBY WZIĄĆ UDZIAŁ W ZAJĘCIACH:

1. Wyślij zgłoszenie na poniższy adres z podaniem imienia i nazwiska, telefonu i maila do kontaktu oraz tematu kursu.
2. Na podany w odpowiedzi nr konta przelej opłatę za kurs.
3. **Przyjdź na zajęcia i ucz się najlepszej samoobrony na świecie – od tej pory Twoje poczucie bezpieczeństwa będzie zależeć także od Ciebie.**

Kontakt:

Piotr Tarnawski: tel. 603 161 291, e-mail: piotr@kravmaga.org.pl

Włodzimierz Kopeć: tel. 601 877 228, e-mail: wlodek@kravmaga.org.pl

Cena:

150 zł - przy wpłacie na konto przed rozpoczęciem kursu

180 zł - w dniu rozpoczęcia kursu

LICZBA MIEJSC OGRANICZONA – SALA NIE UROŚNIE!

UWAGA!

*Istnieje możliwość zorganizowania szkoleń tematycznych z samoobrony dla zorganizowanych grup na ich obiektach. **Czas, miejsce i koszt do ustalenia z organizatorem.***