
Nabór do nowej grupy treningowej karate

10.09.2012.

Klub Karate Tradycyjnego Brześć Kujawski informuje, że rozpoczął się nabór dzieci w wieku 6-12 lat do nowej grupy treningowej. Zajęcia odbywają się w sali sportowej w Szkole Podstawowej Nr 1 przy ul. H. Sawickiej 21 w Brześciu Kujawskim we wtorki i piątki od godz. 17:45.

Program zajęć obejmuje ćwiczenia ogólnorozwojowe z elementami gimnastyki korekcyjnej w formie zabaw ruchowych. Poprawiają sprawność, szybkość, zwinność i kondycję ruchową, kształtują poprawną postawę, rozwijają spostrzegawczość i orientację w przestrzeni.

Stopniowo wprowadzane elementy treningu karate tradycyjnego wplecione w zabawy sportowe pozwalają poznać zasady fair play, uczą panować nad emocjami oraz przełamywać własne słabości.

Wszelkich innych informacji udzieli instruktor Klubu Karate Tradycyjnego Brześć Kujawski Jarosław Biczak - tel. 504 729 613.