

Wiadomości

Poniedziałek, 11 marca 2024

"Bezpieczna Kobieta"- kursu samoobrony dla kobiet

Organizator przewiduje 9 spotkań, każda uczestniczka która uzyska minimum 90% frekwencji otrzyma certyfikat po zakończonym kursie.

Kurs jest całkowicie bezpłatny, a liczba miejsc ograniczona, więc nie zwlekaj z zapisami! Kurs przeznaczony dla kobiet powyżej 16 roku życia.

Podczas kursu nauczysz się:

Skutecznych technik samoobrony,
Świadomego korzystania z otoczenia w sytuacjach zagrożenia,
Zwiększenia pewności siebie i świadomości własnego ciała.

START KURSU JUŻ 19 MARCA 2024r./ każdy wtorek o godz: 19:00- 20:30

Miejsce: hala sportowa w Szkole Mistrzostwa Sportowego, ul. Bogucka 2 Wieliczka

Zapraszamy do uczestnictwa!

Życzymy wytrwałości wszystkim uczestniczkom!

Pochwalcie się zdjęciami z kursu w swoich relacjach na facebook-u odznaczając Wielicki Ośrodek Sportu.

Aby zapisać się lub uzyskać więcej informacji, skontaktuj się z nami pod numerem : 506 980 425

Zapisy przyjmujemy od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00-16:00