

Z okazji zbliżającego się Dnia Kobiet zapraszamy wszystkie Panie w wieku od 16 do 116 lat:) na bezpłatny trening który odbędzie się dnia 7 marca 2012r o godzinie 18.00 w małej salce gimnastycznej "Budowlanki" w Łławie przy ul. Kopernika 8a. Pomysłodawcą tego treningu jest sempai Dariusz Baliński na co dzień pracownik w Służbie Więziennej w Łławie mający z racji swojej profesji bardzo dobre rozeznanie w potrzebie ochrony naszych Pań. Prosimy wszystkie Panie o zabranie stroju sportowego. W programie trening ogólnorozwojowy, technik karate, trening samoobrony oraz niespodzianka trening Jogi!!!! który poprowadzi sempai Małgorzata Romanowska z łławskiego klubu kyokushin karate. Jedynym mężczyzną na zajęciach będzie instruktor Sensei Tomasz Gąska 1 Dan, który zaprasza serdecznie wszystkie odważne Panie z Łławy i okolic. Nic tak nie podniesie własnego bezpieczeństwa jak świadomość że coś się potrafi i umie dokonać samodzielnie w sytuacji zagrożenia. I oby takich życiowych sprawdzianów jak najmniej doświadczały nasze drogie Panie tego życzą im członkowie i Zarząd Klubu.

**ŁŁAWSKI KLUB
KYOKUSHIN KARATE
ŁŁAWA, ul. KOPERNIKA 8A**
Zapraszamy na:
**TRENING
KYOKUSHIN KARATE
z OKAZJI DNIA KOBIET
dnia 7 MARCA 2012 r.
godz. 18.00**

w programie:

- ćwiczenia ogólnorozwojowe;
- nauka technik karate;
- nauka technik samoobrony...



**SALA GIMNASTYCZNA
ZESPÓŁ SZKÓŁ „BUDOWLANKA”
im. Bohaterów Września 1939 r.
Łława, ul. Kopernika 8A
SENSEI Tomasz Gąska 1 DAN
tel. 602 703 383**



 **ŁAWSKI KLUB
KYOKUSHIN KARATE**
ŁAWA, ul. KOPERNIKA 8A
Zapraszamy na:
**WIOSENNY
NABÓR DO KLUBU
KYOKUSHIN KARATE**

GRUPA MŁODSZA DZIECI OD LAT 5 DO 14

w PONIEDZIAŁKI i ŚRODY w godz. 17.00-18.15

GRUPA STARSZA MŁODZIEŻ i DOROŚLI od lat 14 do 105

w PONIEDZIAŁKI i ŚRODY w godz. 18.15-20.00

w programie:



- ćwiczenia ogólnorozwojowe;
- nauka podstawowych technik karate;
- nauka podstawowych technik obrony;
- trening siłowy i wytrzymałościowy;
- elementy boksu i walki w parterze;

SALA GIMNASTYCZNA

ZESPÓŁ SZKÓŁ „BUDOWLANKA”

im. Bohaterów Września 1939 r.

Ława, ul. Kopernika 8A

SENSEI Tomasz Gąska 1 DAN

tel. 602 703 383

