

ZACZYNAMY TRENINGI 2020

DLA DOROSŁYCH, MŁODZIEŻY I DZIECI

TRENINGI

DOJO A:

wtorki i czwartki:

- 16.30 - 17.30- grupa początkująca
- 17.45 - 18.45- grupa średniozaawansowana
- 19.00 - 20.00- grupa zaawansowana

poniedziałki i środy:

- 16.30 - 17.30- grupa początkująca (dzieci od 5 lat)

DOJO K:

poniedziałki i środy:

- 19.00 - 21.00 - grupa zaawansowana/instruktorzy/kadra

wtorki i czwartki:

- 11.00 - 12.00 - joga dorośli

piątki:

- 18.15 - 20.15 - w sali ZSE ul.Kopernika 8

DOJO M:

poniedziałki i środy:

- 17.45 - 18.45 - dzieci od 7 lat

Spotkanie organizacyjne - 14 września

DOJO SAMOOBRONA:

piątki:

- 17.30 - 18.30 - samoobrona dla kobiet pow. 14 lat

Pierwszy trening - 18 września

Klub Sportowy Musashi, ul. Sienkiewicza 4 b:

wtorki i czwartki:

- 18.00 - 19.00 - dzieci i młodzież

Pierwszy trening - 10 września

Hala Sportowa Os, Dąbrowa, ul. Warszawska 338

środy: godz. 19.00 - 20.00

Pierwszy trening 16 września

V LO im. P. Ściegiennego, ul. Marszałkowska:

poniedziałki i czwartki -18.30 - 20.00

Pierwszy trening - 14 września

Chęciny, Hala pod Basztami:

wtorki i czwartki - 17.30- 18.30

Staszów - Zespół Szkół im. St. Staszica, ul. Koszarowa 7

poniedziałki i środy - 17.30 - 18,30

Zagnańsk - GOSiR

poniedziałki i środy - 18.00 - 19.30

soboty - 9.00 - 10.30

Opatów, Szkoła Podstawowa nr 2

wtorki i czwartki - 18.00 - 19.30

Pierwszy trening - 15 września

Włoszczowa - PCKR ul. Koniecpolska

wtorki - 17.30 - 18.30

czwartki - 18.30 - 19.30

Pierwszy trening 15 września



SAMOOBRONA DLA Kobiet **+14**



BRANCH CHIEF
SHIHAN
KRZYSZTOF BOROWIEC
6DAN

**ocena i unikanie
zagrożeń**

**skuteczne i sprawdzone
techniki
oborny fizycznej**

ZAJĘCIA W KAŻDY PIĄTEK 17.30-18.30



**Zaczynamy
18 września
godz. 17.30**

 <http://karatekyokushin-koronea.pl/>  <https://www.facebook.com/karatekieleckkyokushin/>

Kielecki Klub Karate Kyokushin Koronea
Szczegółowe informacje w biurze w godz. 12.00-16.00
ul. Żytnia 1
tel. 41 361 38 02, 608 199 119

Gimnastyka dla osób dorosłych i seniorów z elementami jogi

- ćwiczenia wzmacniające kręgosłup,
eliminujące bóle pleców

- poprawa ogólnej sprawności

- ćwiczenia oddechowe

Zajęcia dopasowane do możliwości
poszczególnych osób!

Gimnastykę prowadzi trener I klasy Shihan Krzysztof Borowiec

Zapraszamy we wtorki i czwartki o godz. 11.00
do sali treningowej klubu w Hali Widowiskowo-Sportowej
przy ul. Żytniej 1 w Kielcach.



ZAPISY Tel.(41) 361-38-02

