

# ZACZYNAMY TRENINGI 2020

## DLA DOROSŁYCH, MŁODZIEŻY I DZIECI

# TRENINGI

### DOJO A:

#### wtorki i czwartki:

- 16.30 - 17.30 - dzieci od 5 lat
- 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

### DOJO SAMOOBRONA:

#### piątki:

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

### Klub Sportowy Musashi, Sienkiewicza 4b Kielce:

**Grupa dzieci:** wtorki i czwartki w godz. 18.00 - 19.00

**Karate dla dorosłych:** poniedziałki i środy godz. 18.00 - 19.00  
(lub do ustalenia z chętnymi)

**Joga dla dorosłych:** wtorki i czwartki godz. 19.30 - 20.30

### Hala Sportowa Os, Dąbrowa, ul. Warszawska 338

**środy:** godz. 19.00 - 20.00

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

**poniedziałki i czwartki** - 18.30 - 20.00

### Szkoła Podstawowa nr.1, ul. Staffa, Os. Bocianek:

**wtorki i czwartki** - 18.00 - 19.00

### Mójcza, Szkoła Podstawowa, Mójcza 9:

**środy** - 14.00

### 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

### Włoszczowa - PCKR ul. Koniecpolska

**wtorki** - 17.30 - 18.30

**czwartki** - 18.30 - 19.30



# 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**

