Opublikowano: Konstancin-Jeziorna (www.konstancinjeziorna.pl)

Bezpłatne zajęcia samoobrony po raz drugi w ośrodku sportu

2023-05-16



Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji w Konstancinie-Jeziornie zaprasza na kolejne zajęcia samoobrony. Tym razem odbędą się one w najbliższą sobotę (20 maja). Start o godz. 10.00. Liczba miejsc jest ograniczona, obowiązują zapisy.

Pierwsza edycja zajęć samoobrony okazała się sporym sukcesem, dlatego Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji w Konstancinie-Jeziornie zaprasza mieszkańców gminy na kolejne spotkanie. Tym razem odbędzie się ono w najbliższą sobotę (20 maj) w godz. 10.00–12.00 w hali sportowej przy ul. Żeromskiego 15 (wejście od ul. Piasta).

Zajęcia poprowadzi wykwalifikowany instruktor, a ich adresatami są zarówno kobiety, jak i mężczyźni powyżej 35. roku życia. Uczestnicy na kursie nauczą się m.in. jak skutecznie się bronić czy unikać niebezpiecznych sytuacji. Poznają również kilka chwytów, które pozwolą odeprzeć atak napastnika. Zajęcia są bezpłatne jednak liczba miejsc jest ograniczona. Obowiązują zapisy pod nr. tel.: 730 535 004 lub 22 754 61 86.

Adres źródłowy: https://www.konstancinjeziorna.pl/news/bezplatne-zajecia-samoobrony-po-raz-drugi-w-osrodku-sportu