

# Z A P R A S Z A M Y

na zajęcia karate tradycyjnego w Szkole Podstawowej w Kalinówce

- grupy przedszkolne,
- klasy „0”,
- uczniów w godzinach szkolno- świetlicowych.

## W programie zajęć min.:

profesjonalna nauka karate tradycyjnego, ćwiczenia ogólnorozwojowe i korekcyjne wad postawy, elementy akrobatyki, gry i zabawy ruchowe- wszystkie elementy zajęć dostosowane do wieku i możliwości uczestników;

## Dodatkowe atrakcje i aktywności dla chętnych:

udział w obozach i zawodach, egzaminy na stopnie zaawansowania;

## Zajęcia prowadzą:

wykwalifikowani i doświadczeni trenerzy karate tradycyjnego, medaliści Mistrzostw świata i Europy;

## Dlaczego warto trenować karate tradycyjne?

Dzięki karate Twoje dziecko uczy się:

- koncentracji,
- opanowania emocji,
- cierpliwości,
- staranności,
- samodyscypliny,
- obowiązkowości,
- dążenie do rozwoju i wyznaczonych celów,
- budowania relacji w grupie;

Karate poprawia u dziecka ogólną sprawność i kondycję, rozwija min.:

- zręczność,
- koordynację ruchową,
- gibkość,
- wytrzymałość
- szybkość,
- siłę.

Trening karate koryguje również wady postawy oraz sprzyja nabieraniu pewności siebie i poczucia własnej wartości.

## MIEJSCE:

Szkoła Podstawowa w Kalinówce – salka do gimnastyki (w nowej hali sportowej- „ salka lustrzana”)

## GRAFIK ZAJĘĆ i ZAPISY:

<https://karatetradycyjne.sportsmanago.pl/rekrutacja>

Ilość miejsc w poszczególnych grupach jest ograniczona – decyduje kolejność zgłoszeń.

**WIĘCEJ INFORMACJI:** nr tel.: 537 110 104

**[www.lublin.karate.pl](http://www.lublin.karate.pl)**