



KARATE TRADYCYJNE

**sprawność - zdrowie - samoobrona - wychowanie
sport - pasja- sztuka walki- edukacja -dobra zabawa**

Z A P R A S Z A M Y



Zajęcia karate tradycyjnego w Szkole Podstawowej w Kalinówce:

- grupy przedszkolne w godzinach pracy szkoły,
- klasy „0” w godzinach pracy szkoły,
- uczniowie klas 1-8 w godzinach szkolno- świetlicowych i popołudniowych.

W programie zajęć min.:

profesjonalna nauka karate tradycyjnego, samoobrona, efektywne 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, poczucia własnej wartości i kształtuje charakter.

MIEJSCE:

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

GRAFIK ZAJĘĆ i ZAPISY: www.lublin.karate.pl

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

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

WIĘCEJ INFORMACJI: nr tel.: 537 110 104, 507 197 540.