

## **TRENING RODZINNY**

### **zapisy**

**Zapraszamy na wspólne treningi rodzinne, w których obok dzieci i młodzieży uczestniczą rodzice. Możecie wspólnie spędzać czas na realizowaniu wspólnych pasji, odświeżając wcześniej nabyte umiejętności lub zacząć przygodę z karate od samego początku ze swoimi dziećmi**

**Zajęcia prowadzimy w Zespole Szkół nr 3 w Wejherowie ( salka na basenie) oraz Redzie w Zespole Szkół nr 1 ( łącznik)**

**zajęcia są realizowane w w trzech formach: trening wspólny, trening dla dzieci, trening rodziców**

### **WEJHEROWO:**

**wtorek: godz 17.45 -18.45 trening wspólny**

**piątek: godz 18-19.30 rodzice, młodzież**

**sobota: godz 11.00-11.45 dzieci (od 5 do 7 lat )**

### **REDA:**

**poniedziałek: godz 18.30 - 19.30 ( zajęcia osobne dla dzieci i pozostałych osób ( prowadzone równoległe)**

**czwartek: godz 18.30 - 19.30 ( zajęcia wspólne, dzieci 45 min)**

Zajęcia są dopasowane do możliwości ćwiczących, obejmują ćwiczenia ogólnorozwojowe, elementy gimnastyczne, elementy karate, gry i zabawy dla dzieci, oraz treningi ogólnosprawnościowe, wytrzymałościowe, treningi karate kyokushin i kickboxing w formule K1 dla rodziców i młodzieży. Poza tym wszyscy( w miarę swoich możliwości ) mają prawo do uczestniczenia w pozostałych zajęciach prowadzonych przez Klub bez ponoszenia dodatkowych kosztów.

Organizujemy obozy sportowo-wypoczynkowe, w których możecie uczestniczyć całymi rodzinami. Staramy się by były one atrakcyjne zarówno pod kontem sportowym, jak też poznawczym. ( patrz **NASZE OBOZY** ) Każdy obóz to czas spędzony bardzo aktywnie w sali sportowej, na szlaku, bądź na zwiedzaniu ciekawych miejsc.

**ZAPRASZAMY !**