W ciągłej pogoni za uciekającym czasem, coraz mniej go poświęcamy na budowanie właściwych relacji rodzinnych, ograniczając swoją rolę rodzica do zabezpieczenia materialnego naszych rodzin.

Trening rodzinny, to wspólne spędzanie czasu rodziców (matka , ojciec, opiekunowie prawni) z dziećmi . Umożliwia dzielenie się z nimi pasją, zainteresowaniami, czy nawet zwykłą potrzebą ruchu i wysiłku fizycznego, tak koniecznego do prawidłowego rozwoju. Trening taki wspiera tworzenie się głębszych relacji czy więzi rodzinnych, sprzyja powstawaniu wspólnej płaszczyzny porozumienia na bazie wspólnych zainteresowań, co jest szczególnie ważne w wieku dojrzewania. Stwarza to też możliwość Wam, rodzicom , powrotu do sportu lub rozpoczęcia przygody ze sportami walki. Zajęcia te prowadzimy w ramach innych grup, ale istnieje możliwość utworzenia osobnej grupy. Osoby dorosłe, biorące udział w treningach rodzinnych mogą też uczestniczyć w pozostałych zajęciach zgodnie ze swoimi możliwościami w ramach tej samej opłaty członkowskiej.