

**ZAPRASZAMY NA TRENINGI INDYWIDUALNE**

**ZAPISY - SMS (oddzwonimy) 518844843**

**Chcesz poprawić kondycję, sprawność, a może zrealizować niespełnione marzenia.....**

**Zapraszamy na indywidualne treningi karate kyokushin i kick boxing K1. Zajęcia obejmują jeden trening indywidualny ( lub dla dwóch osób) w tygodniu oraz jeden trening w grupie w soboty. Trening indywidualny trwa 90 min. Terminy zajęć ustalamy indywidualnie. Obejmują ćwiczenia ogólnorozwojowe, wytrzymałościowe, siłowe i sprawnościowe, naukę technik walki,( i samoobrony ), kombinacje tych technik, trening w parach, treningi z przyrządami ( tarcze, worki) oraz trening walki w obu formułach.**