

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 18.00 -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 ogólnospornościowe, 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 kątem 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 !