

## **ZAJĘCIA -GRUPY 2019/2020**

**tel. 504093457 ,**

**Reda, Łąkowa 36/38 - gimnazjum nr 1- 19.00 poniedziałek,  
czwartek**

**Wejherowo, Nanicka 22 - 18.00 mała sala w szkole - wtorek  
- 11.45 2 salka na basenie - sobota**

**Szkoła Podstawowa nr 5 w Redzie ( Rekowe Dolnym )**

**- 17.00 2 środa, piątek**



### **dzieci od 4 do 7 lat**

Zapraszamy dzieci w wieku od lat 4 do 6 lat na zajęcia karate do grupy początkującej. Treningi obejmują ćwiczenia ogólnorozwojowe, z elementami karate (głównie techniki podstawowe), zabawy i gry rozwijające takie cechy jak koordynacja ruchowa czy koncentracja. Dzieci uczą się współdziałania w grupie. Zajęcia trwają 45 min i odbywać będą się jeden raz w tygodniu tylko w Wejherowie. Planowana liczebność grupy do 12 osób.

### **trening rodzinny**

Zapraszamy rodziców ( matki, ojcowie, opiekunowie prawni ) wraz ze swoimi dziećmi. Trening rodzinny umożliwi Wam wspólne spędzenie czasu, pogłębienie i wzmocnienie wzajemnych więzi, oraz stworzenie płaszczyzny porozumienia na bazie wzajemnych zainteresowań. Pozwoli też , Wam - rodzicom powrót do sportu, a tym, którzy nigdy nic nie trenowali, rozpoczęcie swojej przygody ze sztukami walki. Zajęcia odbywają się w ramach innych grup, ale nie wykluczamy utworzenia jednej jeśli zajdzie taka potrzeba.

### **dzieci od 7 do 11 lat**

Zapraszamy dzieci i młodszą młodzież, do grupy początkującej. zajęcia obejmują ćwiczenia ogólnorozwojowe, techniki podstawowe, proste kombinacje, ćwiczenia wytrzymałościowe, oraz zabawy u gry stosowne do wieku. Na zajęciach poruszamy tematy związane z unikaniem przemocy ( też stosowaniem jej). Trening obejmuje też zajęcia z tarczami i w parach oraz elementy samoobrony. Trwa 60 min, odbywać się będzie dwa razy w tygodniu.

Galeria

{gallery}klub/mmm{/gallery}

### **młodzież i dorośli - grupa wyczynowa**

Zapraszamy młodzież i dorosłych do grupy sportowej. Zajęcia obejmują ćwiczenia ogólnosprawnościowe, siłowe i wytrzymałościowe, trening technik podstawowych, kombinacje , elementy walki ( zarówno wg zasad kyokushin jak też kick boxing- K1), trening z tarczami i na workach oraz samoobronę. Zajęcia trwają 1,5 godz i odbywać się będzie początkowo dwa razy w tygodniu, następnie min 3 razy.

{gallery}klub/TD{/gallery}

### **dorośli - grupa rekreacyjna**

Zapraszamy wszystkie osoby dorosłe, mężczyzn i kobiety, do grupy rekreacyjnej. zajęcia obejmują trening siłowo-wytrzymałościowy, samoobronę, elementy walki oraz trening z przyrządami ( worki i tarcze ). W ramach tych zajęć każdy może realizować swoje cele, jak poprawienie kondycji, sylwetki czy obniżenie wagi ciała.

**Zapraszamy panie i osoby, które ćwiczyły inne style walki.**

**ZAPISZ SIĘ**

{aicontactsafeform pf=13| use\_css=13}