
KARATE KLUB OSA

ORGANIZUJE

v kultúrnom dome v Zálesí
cvičenia chi-kung, karate a sebaobrany
pod vedením sensei Jána Požgaya

KEDY : utorok 20.00 – 21.00

TRÉNING POZOSTÁVA:

- **cvičenie chi- kung** (jedná sa tisíce rokov známu metódu udržania zdravia a aktívneho života. Cvičením sa rozprúdi v organizme vitálna energia, ktorá je blahodárna pre prevenciu zdravia, človek oveľa ľahšie prekonáva životný stres a celkovo uvoľňuje prístup myseľ i telo človeka)
- **strečing**(cvičenie zamerané na celkové uvoľnenie všetkých častí tela človeka. Napomáha dlhovekej ohybnosti a pružnosti človeka)
- **dýchacie cvičenia**(špeciálne cvičenia slúžiace na celkové okysličenie organizmu)
- **cvičenia základov karate a základnej sebaobrany**
- **záverečné uvoľnenie**

KATEGÓRIE : pre všetkých čo chcú spraviť
niečo pre seba

CENA : **20€/ mesiac**

KONTAKT: OSOBNĚ, ALEBO: 0905 819 083