

KICKBOX A SEBEOBRAŇA

PRO MLÁDEŽ OD 10 LET

**Toto úterý 31.1.
v 16:15 proběhne
nábor na kurz
kickboxu.**

Pokud máte zájem, ale nemůžete se dostavit osobně, napište e-mail, ať s vámi můžeme počítat.



- **Kde:** **Vincent**- Opočinská 364, Praha- Vinoř
- **Co vás čeká:** Naučíme se základním úderům a kopům a obranu proti nim, podmetry a strhy, budeme se věnovat zlepšení fyzické kondice a také boji na zemi, a zbude čas i na jednoduché hry.

Pokud budete mít jakékoliv otázky, kontaktujte mě na e-mailové adrese:

pvajner@seznam.cz

Budu se těšit, Petr Vajner, instruktor kurzu.

