

Lekce sebeobrany

v karate klubu Úvaly
Žižkova 1989, Úvaly 250 82

Co vás čeká?

Otevřený cyklus lekcí sebeobrany, kde se naučíte základní pravidla bezpečnosti pro řešení sebeobraných situací, procvičíte si úderovou techniku a správné reakce na různé druhy úchopů.

Pro koho lekce jsou?

Pro každého, kdo má o sebebranu zájem bez ohledu na předchozí zkušenost.

Co na sebe?

Pohodlné sportovní oblečení. Dlouhé rukávy a nohavice jsou výhodou. Cvičíme naboso na tatami.



PhDr. Adam Zdobinský

-Lektor ve spolku Sebeobrana Praha
-Asistent na FTVS UK

Termíny:

Pátek	12.4	18:00 – 19:30
Pátek	19.4	18:00 – 19:30
Pátek	26.4	18:00 – 19:30
Pátek	3.5	18:00 – 19:30
Pátek	10.5	18:00 – 19:30
Pátek	17.5	18:00 – 19:30



**SEBEOBRANA
PRAHA**

M

ail: adam.zdobinsky@gmail.com

Web: sebeobrana-praha.cz

IG: [sebeobranapraha](https://www.instagram.com/sebeobranapraha)

Je možné se účastnit celého cyklu, ale i singl lekcí.

Cena: 200 Kč za lekci nebo 1000 Kč za 6 lekcí.

Předběžná registrace:

