



Kategoria

- Dla mieszkańca

Fundacja "Twórczy Ruch w Bezpieczną Przyszłość" oraz Powiat Hajnowski zapraszają na **BEZPŁATNY** kurs samoobrony dla dzieci i młodzieży z terenu Powiatu Hajnowskiego

Zapraszamy w sobotę 12 kwietnia na **DARMOWY** kurs samoobrony dla dzieci i młodzieży z terenu Powiatu Hajnowskiego

dzieci od 3 do 6 lat godz. 8:00

dzieci od 7 do 12 lat godz. 9:00

młodzież od 13 do 18 lat godz. 10:00

W programie m.in.

- gry i zabawy ruchowe z wykorzystaniem technik samoobrony
- kształtowanie pozytywnych nawyków obronnych,
- zasady zapobiegania przemocy rówieśniczej,
- prewencja konfliktu fizycznego
- nauka podstawowych uderzeń i kopnięć oraz obrony przed nimi
- obrona przed chwytaami i duszeniami
- sposoby obezwładniania przeciwnika

Udział w kursie jest darmowy i zostanie zorganizowany przy wsparciu Starostwa Powiatowego w Hajnówce

Zapisy 510 505 579 lub poprzez Messenger

Source URL:

<https://www.hajnowka.pl/aktualnosc/dla-mieszkanca/6547-zaproszenie-na-podstawowy-kurs-samoobrony-dla-dzieci-i-mlodziezy>