Data publikacji: 09.11.2016

Kurs samoobrony rozpoczęty



Wczoraj w sali gimnastycznej w szkole podstawowej nr 2 rozpoczął się kurs samoobrony, który realizowany jest w ramach budżetu obywatelskiego. Na bezpłatny kurs zapisało się ponad 30 pań, które nauczą się zasad samoobrony, przez kilka godzin brać będą udział w zajęciach fitness.

Zajęcia z zakresu samoobrony prowadzi Wojciech Szwagrzyk - doświadczony trener posiadający państwowe uprawnienia instruktorskie z rekreacji ruchowej o specjalności samoobrona. Zajęcia fitness poprowadzi Katarzyna Pytka z Akademii Ruchu „Libra". Zajęcia składać się będą z części teoretycznej i praktycznej, odbywać się będą nie tylko w sali ćwiczeń, ale także w terenie.

Panie, które wzięły udział w pierwszych zajęciach są bardzo zadowolone, mówią, że udział w kursie to połączenie przyjemnego z pożytecznym. - Będę uczyć się samoobrony, co na pewno mi się przyda, zrelaksuję się na zajęciach fitness, to znakomity sposób na spędzenie wolnego czasu - mówiła jedna z uczestniczek.



Źródło: https://www.brzesko.pl/aktualnosc/39501,kurs-samoobrony-rozpoczety

Data wydruku: 2026-11-01 04:55:06