



V
RAKOVNÍKU
JIŽ **29** LET

PRAXE
TRENÉRŮ
při práci s dětmi
27 a 35 let



IPPON KARATE KLUB SHOTOKAN

pod vedením certifikovaných trenérů karate,
držitelů 3. a 4. DANU

pořádá nábor

PRO **DĚTI**

KARATE A SEBEOBRANA

Chlapci a dívky 5 - 8 let

Cvičením atraktivního bojového umění získá vztah k pravidelnému tělesnému pohybu, který se stane neodmyslitelnou součástí jeho života. VAŠE DÍTĚ pravidelným cvičením karate zesílí fyzicky i psychicky.

Informační schůzka s rodiči
k náborům karate se koná

11. září 2019

Gymnázium Z. Wintra Rakovník
v 18:15 hodin (Husovo náměstí, Rakovník)

Informační schůzka je pouze pro rodiče!

VAŠE DÍTĚ se bude učit: bloky, kopy, údery, pády, páky, boj ve stoji i boj na zemi. Naučí se disciplíně a zvládne základy sebeobrany, což mu umožní účinně se bránit při napadení. Všestranná zátěž v karate vede ke zlepšení obratnosti, pohyblivosti a síly.

PŘIJĎTE SI KARATE VYZKOUŠET

První zkušební lekce je zdarma

JE TI VÍCE NEŽ 8 LET A CHCEŠ
TAKÉ TRÉNOVAT? KONTAKTUJ NÁS



Dotazy na telefon: **603 235 408**
nebo email: kopunec.karate@seznam.cz

www.ippon-karate.cz

Činnost klubu podporují:
MĚSTO RAKOVNÍK • STŘEDOČESKÝ KRAJ • MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ



POD VEDENÍM TRENERŮ S MNOHALETÝMI ZKUŠENOSTIMI

PŘIJĎTE MEZI NÁS