



V  
**BEROUNĚ**  
JIŽ **33** LET

**PRAXE**  
**TRENÉRŮ**  
při práci s dětmi  
**31 a 39** let



## **IPPON** **KARATE KLUB** **SHOTOKAN**

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

pořádá nábor a ukázkou

# **KARATE**

A

# **SEBEOBRANA**

chlapci i dívky do kategorií  
**5-8 let a 9-12 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:

# **14. září 2023**

od 18:30 hodin ve sportovní hale  
**Lokomotiva Beroun - gymnastický sál**  
(Tyršova 85, Beroun - vstup přes recepci sportovní haly)

Informační schůzka je pouze pro rodiče!

# **PRO** **DĚTI**

VAŠE DÍTĚ se bude učit: bloky, kopy, údery, pády, páky, boj ve stoji i boj na zemi. Naučí se disciplíně a zvládne základy sebeobranu, 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 12 LET A CHCEŠ  
TAKÉ TRÉNOVAT? KONTAKTUJ NÁS**



Dotazy na telefon: **603 235 408**  
nebo email: [kopunec.karate@seznam.cz](mailto:kopunec.karate@seznam.cz)

**[www.ippon-karate.cz](http://www.ippon-karate.cz)**

Činnost klubu podporují:

MĚSTO BEROUN • NÁRODNÍ SPORTOVNÍ AGENTURA • STŘEDOČESKÝ KRAJ