

# Kurzy sebeobranы zdarma pro ženy, dívky a seniory

29.08.2014



Pro rok 2014 připravil Sportovní a rekreační areál Pražačka ve spolupráci s MČ Praha 3 kurzy sebeobranы pro seniory, ženy a dívky od 18 let z Prahy 3, které jsou zcela zdarma.

Základní kurzy pro veřejnost se konají každý měsíc a budou se zaměřovat především na vybrané techniky ze stylu Musado. Trénink je 2x týdně v rozsahu dvou výukových hodin, každé úterý a čtvrtky od 16.00 do 17.30 hod., v kombinaci teorie a praxe, kde se nezapomíná na psychickou přípravu a výuku jednoduchých, ale účinných technik k obraně.

Jeden kurz se skládá ze 16 výukových hodin (1 lekce = 90 minut), přičemž jeho kapacita činí maximálně 15 osob, minimálně 12 osob. Účastníci si s sebou na kurzy, které se konají ve Sportovním a rekreačním areálu Pražačka (Za Žižkovskou vozovnou 19/2716), vezmou sportovní oděv, ručník, pevné odhodlání a dobrou náladu. Zájemci budou do kurzů zapisováni postupně, podle pořadí přihlášky. První z kurzů začíná již ve čtvrtek 4. září.

**Kontakt:** na telefonním čísle: **606 635 308, 603 807 700** (od 9.00 do 15.00 hod.) nebo e-mailové adrese: [bezpecnostprovsechny@seznam.cz](mailto:bezpecnostprovsechny@seznam.cz).