

Bezpłatne warsztaty samoobrony w nowej formule

Klub Sportowy Shootboxer we współpracy z Gminnym Centrum Informacji w Mosinie serdecznie zaprasza na bezpłatne warsztaty samoobrony skierowane dla pełnoletnich kobiet z terenu gminy Mosina. Warsztaty w tym roku będą rozszerzone o dodatkowy moduł ćwiczeniowy.

Warsztaty mają na celu poprawienie bezpieczeństwa mieszkanek Gminy Mosina. Podzielone będą na dwie części. Pierwsza z nich dotyczyć będzie praktycznych zajęć z samoobrony. Druga część ma na celu poprawienie siły naszych mieszkanek w dosłownym tego słowa znaczeniu, dlatego podczas zajęć zostaną wykorzystane bardzo modne i skuteczne urządzenia, jakim są odważniki kulowe kettlebell. Zestaw łatwych do zapamiętania ćwiczeń wzmacniający wszystkie partie mięśni pozwoli ułatwić obronę przed silniejszym napastnikiem. Te dwa elementy w efekcie zbudują w kobietach poczucie bezpieczeństwa i siły, dzięki którym będą potrafiły poradzić sobie w każdej sytuacji.

Zajęcia zaplanowane są w terminach: 8 marca, 11 maja, 29 czerwca, 27 lipca, 28 września, 9 listopada. Miejsce: Mosina, ul. Dworcowa 3, I piętro.

Na wszystkie obowiązują wcześniejsze zgłoszenia pod nr telefonu 61 8 192 746, email: gci@mosina.pl oraz w biurze GCI. Liczba miejsc ograniczona - grupy 20 osobowe, decyduje kolejność zgłoszeń. Zalecany strój sportowy.

Projekt „Silna i bezpieczna kobieta” został dofinansowany ze środków Gminy Mosina.

Zapraszamy do udziału.

GCI Mosina