



ZDROWIE – BEZPIECZEŃSTWO – SUKCES

- Posiadamy sprawdzone i bezpieczne metody zajęć z najmłodszymi. Są one dostosowane do ich możliwości psychicznych oraz fizycznych. Dzięki systematycznym ćwiczeniom ogólnorozwojowym i specjalistycznym dziewczęta oraz chłopcy są zdrowsi a także robią większe postępy w nauce. Na treningu uczą się samodyscypliny, poszanowania starszych, a przede wszystkim wiary w siebie. Stają się odporniejsi na wszelkie przeciwności oraz negatywny wpływ środowiska dzięki czemu później nie szukają ukojenia w alkoholu czy w narkotykach.

Dla młodzieży i dorosłych prowadzimy zajęcia rekreacyjne, sportowe (kata, semi-knockdown, full contact, boks) oraz samoobronę (walka w parterze, combat)

Nasze najmłodsze dzieci, kadeci, juniorzy i seniorzy, co roku biorą udział w wielu zawodach lokalnych regionalnych, ogólnopolskich z mistrzostwami Polski na czele, regularnie odnosząc medalowe sukcesy.



JEŻELI CHCESZ

- doskonalić się i osiągnąć mistrzostwo w karate
- być szybkim i opanowanym
- nauczyć się władać japońskimi broniąmi (TONFA, BO, SAI)
- przyjemnie i pożytecznie wykorzystać wolny czas
- brać udział w zawodach i obozach sportowych
- poznać nowych interesujących przyjaciół

TRENUJ OYAMA KARATE

Jesteśmy największym i najlepszym klubem karate i sportów walki w Tarnobrzegu, licencjonowanym przez Polską Federację Karate i Oyama Międzynarodową Federację Karate.





OYAMA KARATE TARNOBZEG



ZAJĘCIA KARATE

dla dzieci,
młodzieży
i dorosłych

ZAPISY

4 września godz. 18:30

na sali gimnastycznej Liceum Ogólnokształcącego
im. M. Kopernika na ul. Jachowicza
w Tarnobrzegu

(wejście od strony Urzędu Miasta)



Zajęcia prowadzi utytułowany instruktor
(medalista mistrzostw Polski i Europy)

大山国際空手道連盟

Treningi w każdy wtorek i czwartek w godz. 17.00 - 21.00



501 - 980 - 267

uzar.g@interia.pl

www.karate-tarnobrzeg.com.pl