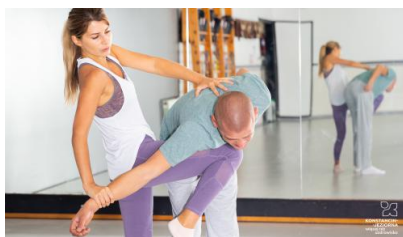


Opublikowano: Konstancin-Jeziorna (www.konstancinjeziorna.dev01.vobacom.info)

Zapraszamy mieszkańców na bezpłatne zajęcia samoobrony

2023-04-05



Tego jeszcze w Gminnym Ośrodku Sportu i Rekreacji w Konstancinie-Jeziornie nie było. Już 15 kwietnia (sobota) zapraszamy mieszkańców do hali przy ul. Żeromskiego 15 na bezpłatne zajęcia samoobrony. Liczba miejsc jest ograniczona. Obowiązują zapisy telefoniczne.

Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji w Konstancinie-Jeziornie organizuje po raz pierwszy bezpłatne zajęcia samoobrony. Odbędą się one 15 kwietnia (sobota) w godz. 10.00–14.00 w hali sportowej przy ul. Żeromskiego 15 (wejście od ul. Piasta). Zajęcia poprowadzi wykwalifikowany instruktor. Ich adresatami są mieszkańcy naszej gminy – zarówno kobiety, jak i mężczyźni powyżej 35. roku życia. Szczególnie mile widziani będą seniorzy.

Na kilkugodzinnym kursie uczestnicy nauczą się m.in. jak skutecznie się bronić czy unikać niebezpiecznych sytuacji. Poznają również kilka chwytów, które pozwolą odeprzeć atak napastnika. Uwaga! Liczba miejsc jest ograniczona. Obowiązują zapisy pod nr. tel.: 730 535 004 lub 22 754 61 86. Jeśli na kwietniowych zajęciach

dopisze frekwencja, GOSiR planuje kolejne spotkania.

Adres źródłowy: <https://www.konstancinjeziorna.dev01.vobacom.info/news/sport-i-rekreacja/zapraszamy-mieszkanow-na-bezplatne-zajecia-samoobrony>