



OTWARTY DZIEŃ W KLUBIE SPORTOWYM „ORKAN” – 25 STYCZNIA 2026 – GODZ. 9:00 – 16:00

miejsce: **sala treningowa Klubu Sportowego „ORKAN” - ul. Bolesława Krzywoustego 1**
(budynek ZWAR) – wejście B (parter)



szczegółowy rozkład jazdy:

1. **9:00 – 16:00** - dzień otwarty (open gym) dla osób wspierających fundację WOŚP
 - + w każdej chwili w podanych godzinach można przyjść na salę i po zasileniu „puszki” WOŚP korzystać ze sprzętu (worki, siłownia) i wiedzy instruktorów - **ważne zabierz obuwie na przebranie i odzież sportową na całej sali jest mata**
 - + dodatkowo na sali będzie funkcjonowało centrum rehabilitacji „Orkan” – możesz skorzystać ze sprzętu medycznego poprawiającego mikrokrążenie – regeneracją organizmu lub masażu wykonanego przez masażystę
 - + każdy uczestnik przy wejściu otrzyma swój numer identyfikacyjny - wśród uczestników zostaną rozlosowane nagrody
 - + dla uczestników w trakcie zajęć poczęstunek
2. **10:30 – 12:00** - otwarty trening samoobrony w systemie Krav Maga pn. – **„Obrona przed agresorem szantażującym nożem lub innym ostrym niebezpiecznym narzędziem”**
3. **12:30 – 14:00** – otwarty trening bokserski pn. **„Mocne uderzenie”**
4. **15:00 – 15:30** - losowanie nagród i licytacja wspierająca fundację WOŚP

ZAPRASZAMY WSZYSTKICH KLUBOWCZÓW – ICH RODZINY – ZNAJOMYCH – ORAZ WSZYSTKICH CHĘTNYCH KTÓRZY W DOBREJ ATMOSFERZE CHCĄ WESPRZEĆ FUNDACJĘ WOŚP