

SZTUKI WALKI

zajęcia realizowane w ramach programu rewitalizacji społecznej
pn. "Rewitalizacja Społeczna Lęborka" realizowanego w ramach projektu
systemowego „Rewitalizacja Społeczna”
współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach
Europejskiego Funduszu Społecznego.

Lider Programu – Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Lęborku ul. Łokietka 13
Partner – Stowarzyszenie na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy „Szansa”
w Lęborku ul. Łokietka 13



www.rewitalizacja.lebork.pl

Program współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Zajęcia z zakresu sztuk walki

realizowane dla dzieci w wieku od 8 do 12 lat

w ramach programu rewitalizacji społecznej
pn. „Rewitalizacja Społeczna Lęborka”

sprawią iż każde dziecko poczuje się sprawniejsze oraz pewniejsze siebie.

Ćwiczenia rozciągające, szybkości, gibkości oraz koordynacji ruchowej, połączone z podstawami karate z ćwiczeniami uderzeń, bloków, kopnięć oraz ćwiczenia formy złożonej to tylko część elementów treningu, z którymi zapoznają się uczestnicy zajęć.



Mali karatecy nauczą się dyscypliny, wytrwałości i systematyczności, kontroli własnych ruchów oraz emocji.

Program zajęć uwzględnia także pracę nad wzmocnieniem poczucia własnej wartości i wiary w siebie, budowaniem relacji w grupie rówieśniczej oraz współdziałaniem z grupą, jak również nauczanie podstaw historii Karate Shotokan oraz kultury i etykiety japońskiej.

Chętnych do wzięcia udziału w zajęciach zapraszamy do BIURA REKRUTACJI w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Lęborku ul. Łokietka 13 od godziny 14.00 do 16.00

Program współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY

