



MOZK

OTWARTE SEMINARIUM KARATE

KUMITE – WSPÓLNY TRENING, WSPÓLNY ROZWÓJ

ORGANIZATOR: KRAKOWSKI KLUB SZTUK WALKI **NIEDŹWIEDŹ**



SOBOTA, 24 PAŹDZIERNIKA



GODZ. 10:00 – OK. 14:00 (4H)



MIEJSCE:

**HALA SPORTOWA UL. SZKOLNA 11,
32-090 NIEDŹWIEDŹ**

PROGRAM SEMINARIUM

10:00 – 11:00

TRENING KONDYCYJNY

prowadzący: Kornel Miszczak (3 Dan)
ultramaratończyk

11:00 – 12:00

ELEMENTY WALKI

prowadzący: Łukasz Sanak (3 Dan)

12:00 – 13:00

**KUMITE Z PODZIAŁEM
NA GRUPY**

13:00 – 13:45

PSYCHOLOG SPORTOWY

13:45 – 14:00

ZAKOŃCZENIE

**SEMINARIUM KUMITE
DLA WSZYSTKICH!**

**ZAPRASZAMY WSZYSTKIE KLUBY
I ZAWODNIKÓW DO UDZIAŁU!**

WSPÓLNIE ROZWIJAMY PASJĘ I UMIEJĘTNOŚCI