

Warszawska Akademia Karate Tradycyjnego
04-967 Warszawa, ul. Jagienki 6 m.35
Tel.: +48 507 140 593
e-mail: wakt@wp.pl
www.wakt.pl



Warszawa 26.09.2022.

SZKOLENIE Z ZAKRESU SAMOOBRONY

**Samoobrona w praktyce, dźwignie, punkty „Atemi”,
szok techniki oraz aplikacje kata Heian.**

Termin: 15.10.2022 sobota.

Miejsce: „Dojo Żegańska” Warszawa Międzylesie ul.Żegańska 1 a.

Warunki uczestnictwa:

1. Uczestnicy są zobowiązani posiadać aktualne orzeczenie lekarskie o treści: brak przeciwwskazań do uprawiania sportu amatorskiego, karate tradycyjnego.
2. Uczestnicy zobowiązani są posiadać aktualne ubezpieczenie NNW.
3. W przypadku osób niepełnoletnich obowiązkowa obecność opiekuna prawnego.

Prowadzący: Jacek Wierzbicki 5 Dan, licencjonowany instruktor WTKU i PZKT. Wieloletni reprezentant Polski w karate tradycyjnym, mistrz świata -Montreal 1992, wielokrotny medalista mistrzostw Polski i Europy. Czarny pas w BJJ, były policjant i instruktor KPM w Łodzi, instruktor taktyki i technik interwencji policyjnej, instruktor samoobrony.

PROGRAM SZKOLENIA

Sobota 15.10.2022.

Program

Godz. 10.00-11.00	I trening dla dzieci.
Godz. 11.20-12.20	II trening dla dzieci.
Godz. 12.30-14.00	I trening dla nastolatków i dorosłych.

Godz. 14.00-15.00 przerwa na obiad.
Godz.15.00 – 16.30 II trening dla nastolatków i dorosłych.

Koszt:

50,00 zł/ za osobę, dla dzieci do lat 13 za I i II blok treningowy.

80,00 zł/ za osobę, dla nastolatków powyżej 13 lat oraz osoby dorosłe za I i II blok treningowy.

Można zamówić obiad w cenie około **25,00 zł**.

Rezerwacja miejsc e-mailem na wakt@wp.pl, wraz z przelaną i potwierdzoną kwotą za seminarium i dla chętnych za obiad na konto Warszawskiej Akademii Karate Tradycyjnego do dn.**10.10.2022**.

Strój do ćwiczeń: karatega lub koszulka i spodenki.

Proszę również o zabranie ze sobą: kłapek i wody do picia.

Liczba miejsc ograniczona.

Nr konta WAKT: **71 1020 1185 0000 4902 0150 3994**

Dodatkowe informacje: wakt@wp.pl , Tel. 507 140 593.

www.wakt.pl , www.facebook.com/karate.wakt

Szczepan Thomas
Prezes WAKT