

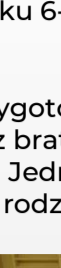
ZAPISY KARATE KYOKUSHIN DLA DZIECI od 1 września 2022



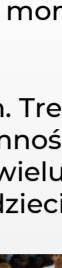
Rozpocznij treningi Karate już od września.

Rudzki Klub Kyokushin Karate prowadzi zapisy!

Zostań prawdziwym wojownikiem!



KTO MOŻE SIĘ ZAPISAĆ?



Zajęcia Karate przeznaczone są dla osób w każdym wieku. Nasi najmłodsi adepci mają 6 lat. Najstarsi ćwiczący twierdzą, że wiek to tylko liczba, dlatego nadal świetnie się czują mimo ponad siedemdziesięciu lat na karku!

Najliczniejszą grupę ćwiczących stanowią dzieci w wieku 6-12 lat. To właśnie wtedy jest najlepszy moment na rozpoczęcie swoich treningów.

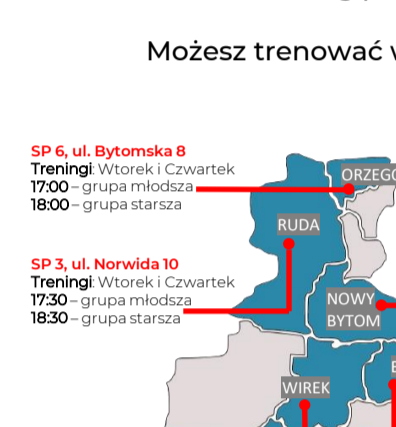
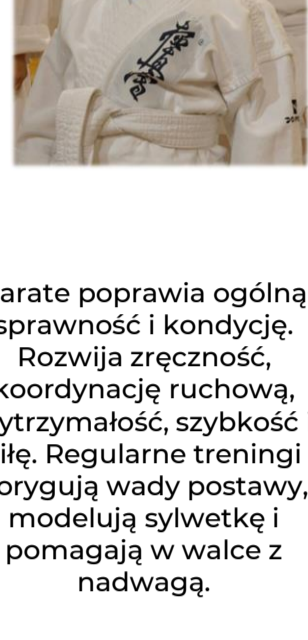
Przygotowaliśmy zniżki dla trenujących rodzin. Trening z bratem lub siostrą to niewątpliwa przyjemność. Jednak na nasze treningi zapisało się też wielu rodziców, zachęconych relacjami swoich dzieci.



DLACZEGO WARTO TRENOWAĆ?

Trening Karate jest wszechstronny. Rozwija ciało i umysł. Trenując Karate dzieci nabierają pewności siebie i poczucia własnej wartości.

Karate uczy koncentracji, cierpliwości, panowania nad emocjami, samodyscypliny oraz obowiązkowości. Nasi podopieczni potrafią wyznaczać sobie cele i do nich dążyć. Mimo tego, że Karate to sport indywidualny, to jego istotnym elementem jest budowanie relacji w grupie oraz szacunek do drugiego człowieka.



Karate poprawia ogólną sprawność i kondycję. Rozwija zręczność, koordynację ruchową, wytrzymałość, szybkość i siłę. Regularne treningi korygują wady postawy, modelują sylwetkę i pomagają w walce z nadwagą.

TRENUJ W RUDZKIM KLUBIE KYOKUSHIN KARATE

Nasz klub działa w Rudzie Śląskiej od ponad 30 lat. Przez ten czas Klub wychował wielu mistrzów tej dyscypliny. Wykwalifikowana kadra trenerska prowadzi treningi z uwzględnieniem indywidualnych predyspozycji swoich podopiecznych, dbając o ich rozwój. Zajęcia prowadzone są z podziałem na grupy wiekowe oraz według poziomu zaawansowania.

Możesz trenować w całym mieście!



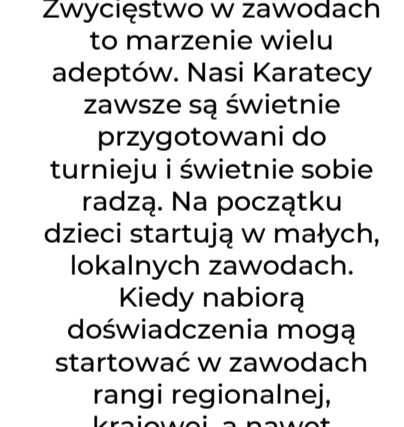
Nasi instruktorzy prowadzą zajęcia, na których dzieci uczą się nowych umiejętności, a przy tym świetnie się bawią. Każdy trening jest urozmaicony różnymi ćwiczeniami, formami zabaw czy poznawaniem kolejnych tajemnic sztuki Karate.



Karate to nie tylko treningi na sali ćwiczeń! Karate to również:

Egzaminy

Regularne treningi pozwalają dzieciom na zdobywanie kolejnych kolorów pasów, które odzwierciedlają poziom zaawansowania ćwiczącego. Do pierwszego egzaminu na pomarańczowy pas dzieci mogą podchodzić już po 3 miesiącach treningów!



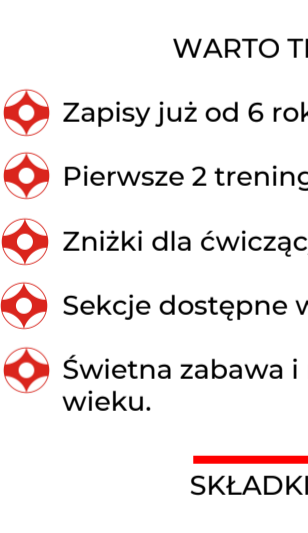
Obozy sportowe

Klub organizuje obozy podczas ferii zimowych oraz wakacji. Dzieci mogą oddać się w pełni trenowaniu, zintegrować z innymi uczestnikami, a przy tym wszystkim świetnie się bawić. Obóz to dawka niesamowitych wspomnień na całe życie!



Zawody

Zwycięstwo w zawodach to marzenie wielu adeptów. Nasi Karatecy zawsze są świetnie przygotowani do turnieju i świetnie sobie radzą. Na początku dzieci startują w małych, lokalnych zawodach.



Kiedy nabiorą doświadczenia mogą startować w zawodach rangi regionalnej, krajowej, a nawet międzynarodowej!

Nasi zawodnicy są znani w całej Polsce. Wielu z nich posiada czarne pasy. Z powodzeniem startują na zawodach i zdobywają medale mistrzostw Polski i Europy. Niektórzy preferują konkurencję walk pełnokontaktowych, a inni kata - czyli konkurencję, w której zawodnik staruje indywidualnie i prezentuje techniki Karate w odpowiedniej formie. Udział w egzaminach, obozach i zawodach nie jest obowiązkowy. Każdy ćwiczący sam decyduje w jakiej formie chce praktykować sztukę Karate.



WARTO TRENOWAĆ KARATE!

- Zapisy już od 6 roku życia.
- Pierwsze 2 treningi są darmowe!
- Zniżki dla ćwiczących rodzin.
- Sekcje dostępne w całym mieście.
- Świetna zabawa i rozwój dla dzieci w każdym wieku.

SKŁADKI MIESIĘCZNE

- 120 złotych / 1 osoba
- 180 złotych / 2 osoby
- 240 złotych / 3 osoby

Pierwsze dwa treningi GRATIS.

Każdy członek naszego klubu może trenować w dowolnie wybranej przez siebie sekcji. Można łączyć treningi w dwóch lub więcej sekcjach.

ZAPISY

Zapisy prowadzone są przed każdym treningiem. Na pierwszy trening przyjdź kilka minut wcześniej i zgłoś się do instruktora.

Na trening należy zabrać strój sportowy – koszulkę i krótkie lub długie spodnie z dresu oraz butelkę wody. Na sali trenujemy boso.

Więcej informacji pod numerem telefonu lub mailowo

Osoba kontaktowa
Roman Dymek
+48 504 236 996
romandymek@elsat.net.pl

