



SEMINARIUM SZKOLENIOWE

Serdecznie zapraszamy wszystkich miłośników karate i sportów walki na seminarium szkoleniowe. Treningi będą prowadzone przez wielokrotnego Mistrza Świata, Europy i Polski Waldemara Nogalskiego - 8dan.

Organizator: Nogalski World Karate Association

Miejsce: Poznań, ul. Solna 12

Termin: 22.08.2015r. (sobota)

Zgłoszenia: Zgłoszenia prosimy wysłać do dnia 17.06.2015r (środa) na adres:

w.nogalski@wp.pl

Wszystkie zapytania prosimy kierować pod ten sam adres lub nr telefoniczny: **691 059 413**

Koszt: 90,00 złoty. Wpłaty za seminarium będą dokonywane na miejscu, po przyjeździe na sale.

Program:

Rano:

Godz. 10:30 – trening kata – Unsu

Godz. 11:45 – trening kumite – K1 + podstawy boksu

Po południu:

Godz. 15:30 – trening kata – Unsu

Godz. 16:45 – trening kumite – K1+podstawy boksu

Sprzęt:

Trening kata:

- Kimono

Trening kumite:

- Strój sportowy
- Rękawice bokserskie
- Ochraniacze na piszczele i śródstopie

Ze sportowym pozdrowieniem

Waldemar Nogalski