



## **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 oraz instruktora boks, Mistrza Polski **Roberta Grzelakowskiego**.

**Organizator:** Nogalski World Karate Association

**Miejsce:** Poznań, ul. Solna 12

**Termin:** 23.04.2016r. (sobota)

**Zgłoszenia:** Zgłoszenia prosimy wysłać na adres: [w.nogalski@wp.pl](mailto: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. 10:00 – 11:00 KATA**

**Godz. 11:05 – 12:05 BOKS, K1**

Po południu:

**Godz. 15:00 – 16:00 KATA**

**Godz. 16:05 – 17:00 BOKS, K1**

### **Sprzęt:**

Trening kata:

- Kimono

Trening kumite:

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

Ze sportowym pozdrowieniem

**Waldemar Nogalski**