



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: 05.03.2016r. (sobota)

Zgłoszenia: Zgłoszenia prosimy wysłać 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. 10:00 – 11:00 KATA + KIHON 1-2 DAN

Godz. 11:05 – 12:05 BOKS, K1

Po południu:

Godz. 15:00 – 16:00 KATA + KIHON 1-2 DAN

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