

# KURS SAMOOBRONY DLA KOBIET

- Ośrodek Sportu i Rekreacji w Siedlcach,
- Central Europe Kapap & Krav Maga,
- Komenda Miejska Policji w Siedlcach,
- Komenda Miejska Państwowej Straży Pożarnej w Siedlcach i
- Wojewódzki Ośrodek Ruchu Drogowego w Siedlcach

zapraszają na

## **BEZPŁATNY specjalistyczny KURS SAMOOBRONY dla kobiet W SIEDLCACH !!!**

**Zajęcia od 5 maja 2010 roku w godz. 18.00-20.00 OSiR Siedlce.**

**Terminy spotkań: 5 maja, 7 maja, 12 maja, 14 maja, 19 maja,  
21 maja, 26 maja, 28 maja, 9 czerwca, 11 czerwca, 16 czerwca,  
18 czerwca, 25 czerwca w godz. 18.00-20.00.**

**Miejsce spotkań: Ośrodek Sportu i Rekreacji w Siedlcach, ul.  
Bolesława Prusa 6 – hala sportowa.**

Zajęcia prowadzi: Marcin Lazurek I DAN

- Licencjonowany instruktor samoobrony (uprawnienia państwowe)
- instruktor krav-maga i kapap
- szkolenie z zakresu ratownictwa klasycznego oraz przeszkolenia wysokościowe i wspinaczkowe I stopnia
- odbyty staż praktyczno teoretyczny z zakresu walki w systemie Central Europe Kapap i Krav- Maga Association
- odbyte starze państwowe i międzynarodowe z zakresu walki w ręcz
- instruktor w Studium Ochrony i Detyktywistyki w Węgrowie.

## Szczegółowy program:

- Nauka obrony przed napastnikiem (cały materiał podany będzie na spotkaniu organizacyjnym)

5.05.2010 kurs samoobrony 18.00-20.00

7.05.2010 kurs samoobrony 19.00-21.00

12.05.2010 kurs samoobrony 18.00-20.00

14.05.2010 kurs samoobrony 18.00-20.00

19.05.2010 prezentacja działań ratowniczo - gaśniczych PSP 18.00-20.00

21.05.2010 kurs samoobrony 18.00 - 20.00

26.05.2010 prelekcja Komenda Miejska Policji i WORD zapraszają na prezentację filmu „Zabójcy”, video radar, symulator zdarzeń, motocykle; jak zachować się w sytuacji wypadku drogowego, kolizji? 18.00-20.00

28.05.2010 kurs samoobrony 18.00-20.00

9.06.2010 spotkanie z psychologiem (wykład dotyczący przemocy w rodzinie, handel ludźmi, projekcja filmu\*) 18.00-20.00

11.06.2010 kurs samoobrony 18.00 -20.00

16.06.2010 kurs samoobrony 18.00 - 20.00

23.06.2010 kurs samoobrony 18.00-20.00

25.06.2010 kurs samoobrony 18.00-20.00

Zapisy w dniu rozpoczęcia zajęć lub pod numerem telefonu 025 644-14-41.

Obowiązuje strój sportowy i obuwie na zmianę!!!

**Wstęp wolny!!! Ilość miejsc ograniczona!!!**