

国際空手道連盟極真会館 ジェロジョニューフ市 極真空手道場

sensei Marcin i Tomasz Staściuk zapraszają na:

IV TRENING NOWOROCZNY

KAGAMI BIRAKI

Miejsce:	Dojo Dzierżoniów, os. Jasne 23	
Termin:	30.01.2021r.	
Prowadzący:	Branch Chief shihan Andrzej Manecki 5 dan - Siemianowice Śląskie, multimedalista Mistrzostw Polski, Mistrz Ameryki, najlepsza szóstka Mistrzostw Świata.	
Koszt:	20 zł	
Program:		
10:00 - 11:30	Pierwszy trening	10-7 kyu
	pamiątkowe zdjęcie	
12:00 - 13:30	Drugi trening	6 kyu <
14:00 - 15:30	Trzeci trening	6 kyu <
	pamiątkowe zdjęcie	
16:00	Zakończenie Kagami Biraki	

W programie trening kihon, ido geiko, kata - najnowsze wersje, kata - bunkai, samoobrona