



KROUŽEK TRIVIS PRAHA

OD 18.9.2024

ZÁKLADY SEBEOBRANY

Náplň kroužku

- Pádová technika
- Zápasení – volný styl, jiu jitsu
- Vybrané techniky ze sebeobraný
- Rozvoj fyzických a psychických vlastností

kontakt:

vasek@trivis.cz

každou středu od 13:50 do 15:25h
a každé **DRUHÉ** pondělí od 13:50 pro pokročilé
v tělocvičně sebeobraný.