



# KARATE *klub*



## organizuje **NÁBOR** nových členov

Všetky deti od 6 rokov, ktoré sa chcú naučiť základy sebaobrany, prípadne zúčastniť sa súťaží na Slovensku, neskôr aj v zahraničí, alebo sa len zdokonaľiť v kontrole svojho tela, naučiť sa etike a disciplíne sú vítané.



**Kedy? ....september/2019 pondelok a piatok o 16:00 – 17:30**  
**Kde?.....telocvičňa ZŠ s MŠ Matejovie v Liptovskom Hrádku**  
**Info?..... [karateklublh@gmail.com](mailto:karateklublh@gmail.com)**

Tréningový program je zameraný na pohybovú prípravu, kata, kumite, správne držanie tela, dýchanie, disciplínu, rozvoj osobnosti, samostatnosti.

**KVALITA – SPOĽAHLIVOSŤ – VÝSLEDKY – ODBORNOSŤ - INDIVIDUÁLNY PRÍSTUP**

**Tréneri:** Ján Imrich,  
Mikuláš Hančin

