

## III edycja akcji - Bądź aktywny zimą

Już po raz trzeci Akademia Sztuk Walki Jonkowo serdecznie zaprasza do wspólnego, aktywnego spędzenia ferii zimowych. Wszyscy chętni od lat 5 do 105 na bezpłatne zajęcia w ramach akcji „Bądź aktywny zimą”, które potrwać od 24. stycznia do 5. lutego. Zajęcia odbywają się we wtorki i czwartki w Szkole Podstawowej w Jonkowie o godz.17:00 (grupa dzieci 4-8 lat) oraz 17:45-19:00 (młodzież i dorośli).

Na sportowo i wesoło wspólnie spędźmy ferie. Nudzisz się? Nie masz co robić w ferie? Nie siedź przed telewizorem czy komputerem. Zrób coś dla siebie i swojego zdrowia. Przyjdź na prawdziwy trening karate.

Podczas zajęć nie zabraknie gier i zabaw dla najmłodszych, a starsi będą mogli sprawdzić swoje umiejętności podczas sparingów czy ćwiczeń z partnerem na specjalistycznym sprzęcie treningowym (m.in. tarczach i workach). W trakcie ferii zaplanowane zostały konkursy z nagrodami, bal karnawałowy z przebraniem, a na koniec kulig z ogniskiem. Szczegóły uzyskacie podczas treningów lub na profilu społecznościowym [www.facebook.com](http://www.facebook.com).

Drukuj