



# KARATE POZIOM 1



Program dla dzieci z klas  
0 i klas 1.  
Startujemy 10 stycznia.

---

Treningi w poniedziałki  
w godzinach 15:30 – 16:15 i  
w soboty  
w godzinach 13:10 – 13:55.

W poniedziałki odbieramy dzieci ze  
świetlicy.





# Poznajemy karate.

Celem programu jest przygotowanie dzieci do treningów karate.





# Poznajemy karate.

Program oparty o zajęcia ogólnorozwojowe. Treningi prowadzone są na macie z wykorzystaniem ścieżki do akrobatyki.

