



**CHCETE ZHUBNOUT, UDRŽET SI KONDICI, VYPOTIT PÁR KILO A NEBÝT
OBĚTÍ NÁSILNÉ TRESTNÉ ČINNOSTI??**

PŘIJĎTE MEZI NÁS:

SEBEOBRANA V PRAXI - 24. 5. 2015

Ukážeme Vám, jak se účinně bránit, jak se dostat z beznadějných situací. Jedině praxí získáte automatické reakce a my Vám ukážem jak na to..

Na věku, váze, nebo výšce zde nezáleží. Vycházíme z policejní praxe.

Předmětem semináře je průřez základních technik sebeobrany a přiblížení zájemcům reálné situace tak, aby jste se naučili reagovat v těchto situacích. Jedná se o závěrečný seminář našeho čtyř cyklu, kdy každý účastník, který prošel předchozími semináři obdrží **malý certifikát** o záznamu proškolení v sebeobraně.

Tentokrát se zaměříme na techniky sebeobrany proti ozbrojenému útočníkovi! Ukážeme si také, jak bezpečně použít paralizující spreje.

Lehce zopakujeme látku z minulých lekcí, po té se budeme věnovat konkrétní problematice.

Na konci semináře bude opět možnost si vyzkoušet reálné situace na našem figurantovi oděném do speciálního protiúderového obleku a bude následovat krátká zkouška sebeobrany absolventů našich kurzů.

Nutno se na seminář objednat: emailem, přes sms, viz.: kontakt níže!

Seminář je omezen kapacitou 15 osob!

CENA: **500,-Kč / os.** platbu za seminář proved'te do 20.5.2015 na č.u.159058458/0600 do pozn.: sebeobrana

sleva pro členy Judo Club Raion-ryu, absolventy 4 našich kurzů cena za seminář **350,- Kč**
V ceně jsou zahrnuty cvičební pomůcky, instruktoři, zdravotník!

KDE: Před budovou BPA (SŠ), Veronské náměstí 391, Praha 10

(zast.BUS MHD Poliklinika Petrovice, či Veronské Náměstí, METRO C – Háje, pak Bus 125,240,296), přímo **naproti ALBERTU**, je vchod do ZŠ a hned vedle vchod do budovy BPA.

S SEBOU: tepláky, triko (nebo kimono), přezůvky, ručník, pití.

Časový harmonogram:

9:55 hod.- sraz před budovou BPA SŠ

10:00-13:00 hod – průběh semináře

Věkově zpřístupněn **od 15 let!** Děkujeme za pochopení.

