

# KRAV MAGA - warsztaty ruchowe online dla dzieci w wieku 6-9 lat

kategoria:

**on-line**

**Lato w mieście**

**Dla dzieci**

**Warsztaty i szkolenia**

**Sport**

autor: Fabryka Sztuki

20.07.2020

godz. 16:15 - 17:00

Zapraszamy na zajęcia ruchowe Krav Maga w formie online! Podczas zajęć będziemy biegać, skakać i turlać się. Pokażemy też jak za pomocą systemu Krav Maga można używać swojego ciała jako narzędzia do samoobrony - jak i czym uderzać, jak i gdzie kopać, jak wywracać się bezpiecznie. Trening zakończymy rozciąganiem i wyciszeniem.



miejsce: [www.facebook.com/fabrykasztukilodz/](https://www.facebook.com/fabrykasztukilodz/)

KRAV MAGA - warsztaty ruchowe online dla dzieci w wieku 6-9 lat

wiek uczestników: dzieci w wieku 6-9 lat

czas trwania: 45 minut

prowadzenie: Elina Toneva

zapisy: udział w warsztatach jest bezpłatny, nie prowadzimy rezerwacji miejsc

Uwaga! Do udziału w warsztatach prosimy o przygotowanie:

- wygodnego stroju do ćwiczeń fizycznych (spodnie dresowe i t-shirt)
- bosych stóp, lub wygodnego obuwia sportowego
- dwóch krzesel
- linki/sznurka o długości ok. 3 metrów
- poduszki (jasiek)
- kija od szczotki
- płóciennej torby/poszewki/skarpety wypełniona 1/2 kilograma ryżu lub kaszy-rodzaj prowizorycznego worka treningowego