

# KURZ TAKTICKO-STRATEGICKÉ SEBEOBRANY PRO SENIORY

**5 setkání, 5 praktických témat:**

- 1 - na ulici
- 2 - v dopravních prostředcích
- 3 - ve veřejných prostorách (zábavy, plesy)
- 4 - na návštěvě
- 5 - doma



Teorie + praktické cviky sebeobranu + ukázka shiatsu relaxačních cviků.

**KURZA 18.9., 25.9., 2.10., 9.10., 16.10. - čas 16:00-17:00**  
**KURZ B 18.9., 25.9., 2.10., 9.10., 16.10. - čas 17:00-18:00**  
**KURZ C 20.9., 27.9., 4.10., 11.10., 18.10. - čas 16:00-17:00**

**TENTO KURZ MÁ ZÁSADNÍ NÁVAZNOST  
A PROTO JE NUTNO ABSOLVOVAT HO CELÝ !**

**REGISTRUJTE SE VČAS NA  
[www.prave-ted.cz](http://www.prave-ted.cz)  
nebo 775 531 833**

Pětidílné kurzy jsou tři, jsou stejné,  
maximální počet v jednom je 10 lidí

Komunitní centrum Právě teď Bedřichovská 16 (u stadionu FK Meteor,  
stanice bus a tram Štěpničná) tel.775 531 833 web: kc-praveded.cz