



Základní ideou tréninku sebeobrany v rámci DSC Gym Vysoké Mýto je komplexní rozvoj člověka po stránce sebeobrané, zdravotně-kondiční a duchovní. Vlivem pravidelného tréninku dochází ke zvýšení fyzické a psychické kondice, zvýšení sebevědomí, kontrola reakcí v krizových situacích. **Nábor nových členů proběhne 3. 2. 2015 od 16.00 hodin v tělocvičně bývalé obchodní školy v Husově ulici 146 (naproti Nopku).**

DSC Gym Vysoké Mýto nabízí:

Jiu Jitsu

pro děti 8-12 let sportovní program našeho klubu, který si vzal za cíl bojovat proti šikaně na školách ve formě praktické sebeobrany;

Qigong, gungfu

zdravotně duchovní systémy fyzického i psychického cvičení pro všechny věkové kategorie;

Sebeobrana pro ženy a širokou veřejnost

reálná sebeobrana, přijetí zodpovědnosti (když ne já – tak kdo?);

Brazilian Jiu Jitsu, Grappling, Muai Thai - MMA tréninky

jsou zaměřeny na přípravu bojovníků pro sportovní full – kontaktní boj.

Každá cesta začíná prvním krokem, proto všichni, kdo máte zájem v těchto směrech na sobě zapracovat, volejte, piště - 777 194 029, e-mail: zdenek.pohorsky@seznam.cz , nebo se dostavte na některý z našich tréninků, který se koná každé úterý od 16.00 hodin v tělocvičně bývalé obchodní školy v Husově ulici 146 (naproti Nopku).

Brazilian Jiu Jitsu



Základní ideou tréninku sebeobrany v rámci DSC Gym Vysoké Mýto je komplexní rozvoj člověka po stránce sebeobraně, zdravotně-kondiční a duchovní. Vlivem pravidelného tréninku dochází ke zvýšení fyzické a psychické kondice, zvýšení sebevědomí, kontrola reakcí v krizových situacích.

Nabízíme

Jiu Jitsu

pro děti 8-12 let sportovní program našeho klubu, který si vzal za cíl bojovat proti šikaně na školách ve formě praktické sebeobrany.

Qigong, gungfu

zdravotně duchovní systémy fyzického i psychického cvičení pro všechny věkové kategorie

Sebeobrana pro ženy a širokou veřejnost

reálná sebeobrana, přijetí zodpovědnosti (když ne já - tak kdo?)

Brazilian Jiu Jitsu, Grappling, Muai Thai - MMA tréninky

jsou zaměřeny na přípravu bojovníků pro sportovní full - kontaktní boj

Každá cesta začíná prvním krokem, proto všichni kdo máte zájem v těchto směrech na sobě zapracovat volejte, pište:

Tel.: 777 194 029, e-mail: zdenek.pohorsky@seznam.cz

Nebo se dostavte na některý z našich tréninků naproti Nopku, **každé úterý od 16.00 hodin.**

NÁBOR nových členů

3. 2. 2015
od 16.00 hodin

Na viděnou
Zdeněk Pohorský

Sponzoři:

