

NÁBOR NOVÝCH STUDENTŮ

Tradiční kung-fu Písek

Vhodné pro muže, ženy i děti od 10 let



První lekce
ZDARMA



Popis:

Jde o tradiční čínské bojové umění kung-fu stylu Hung ka rodiny Lam pod vedením Sifu Davida Šejny

Kde: Tělocvična na Základní škole T. Šobra Písek (vchod zadní bránou z ulice Dr. M. Horákové)

Kdy: Každou neděli odpoledne

V případě zájmu či otázek volejte na: **773 248 579** nebo **720 372 129**

Co s sebou: pružné oblečení, pevnou obuv a pití

Sebeobrana



Sestavy se zbraní i beze zbraně

Kondiční cvičení



Sparingové sestavy

Kontrolovaná síla



Budování hlubokých svalů

Upevňování vůle a vnitřní motivace

