

Szanowni Shihan, Sensei i kierownicy ośrodków,

Serdecznie zapraszamy 26.02 do Lesznowoli na WARSZTATY Z MOTORYKI I DIETETYKI oraz na ogólnopolskie sparingi.

Warsztaty są przeznaczone dla zawodników, trenerów oraz osób, które chcą poszerzyć swoją wiedzę.

Warsztaty odbędą się w godz. 8:30- 13:30. W programie:

**Wprowadzenie do oddychania w sporcie - prowadzący Dr Łukasz Oleksy**

- resetowanie układu nerwowego przez oddech,
- optymalizacja oddechu podczas wysiłku,
- polepszenie procesu regeneracji.

**Żywnienie w sportach walki - prowadząca Daria Dobkowska - Szefer**

- wpływ nawodnienia na wydolność fizyczną,
- zbijanie wagi w sportach walki,
- podstawowa suplementacja.

**Specjalizacyjne wsparcie w sportach walki - prowadzący Tomasz Osiak, Maciej Miller**

- programowanie ćwiczeń na poprawę ciosów,
- zwiększenie stabilności,
- poprawa mobilności.

Koszt warsztatów - zależy od terminu wpłaty.

Wpłata do 31.01 - 120 zł (opłata promocyjna)

Od 01.02 do 12.02 - 150 zł

Od 13.02 - 180 zł

W cenie obiad oraz materiały dydaktyczne.

Zapisy na maila [info@toshikarate.pl](mailto:info@toshikarate.pl) bądź tel 515593800

Od godziny 14:00 na hali w szkole podstawowej ul. Szkolna 6, Lesznowola - odbędą się otwarte ogólnopolskie sparingi przeznaczone dla zawodników od 12 roku życia. Prosimy o informacje ilu zawodników będzie na treningu.

Z wyrazami szacunku,

Maciej Miller

Osu