

## **Fight Better Workshop vol. 2.0**

16.09.2023 Lesznowola (ul. Szkolna 6)

Kolejna edycja warsztatów dla zawodników i trenerów.

Tym razem omówimy:

1. Kształtowanie szybkości w walce – Wojciech Rejterada
2. Nawodnienie, kofeina, odżywki białkowe – Daria Dobkowska-Szefner
3. Praca ze stresem startowym – Malwina Jerzak
4. Rozciąganie skutecznie i efektywnie - Tomasz Osiak, Maciej Miller

Na warsztatach podczas 8 godzin omówimy teorię i praktykę. Po warsztatach odbędzie się część praktyczna pod kątem kumie.

Cena zależna od daty zapisania się na warsztaty:

Przy zgłoszeniu:

- do 31.07 – cena wyniesie 200 zł

- od 01.08 do 31.08 - 240 zł

- od 01.09 - 280 zł

Warsztaty będą stremowane. Koszt dostępu 100 zł.

Rejestracja do 13.09.2023 na [mykyokushin.net](http://mykyokushin.net)

Kontakt do organizatora [info@toshikarate.pl](mailto:info@toshikarate.pl)