

Taekwon-do dla seniorów – bezpłatne zajęcia pokazowe



Poznański Sportowy Klub Taekwon-do zaprasza na bezpłatny, inauguracyjny trening otwarty. Zajęcia zawierają zestaw łagodnych ćwiczeń prozdrowotnych i pozwalają na bezpieczne, rekreacyjne uprawianie sztuki walki.

Zajęcia dedykowane seniorom, do udziału w których zaprasza Poznański Sportowy Klub Taekwon-do, stworzone zostały w oparciu o certyfikowany program Międzynarodowej Federacji Taekwon-do – Harmony. Udział w treningach przyczynia się do korekty postawy oraz wzmocnienia takich cech, jak mobilność, wydolność, równowaga i koncentracja. Treningi prowadzi licencjonowany trener Taekwon-do, medalista Mistrzostw Polski oraz Pucharów Świata i Europy, reprezentant Polski, Jarosław Wójcik V DAN.

W środę **7 września o godz. 10.00** w sali na TKKF przy ul. Winogrody 11 (za hotelem Vivaldi) w Poznaniu odbędzie się inauguracyjny trening otwarty. Udział w tym wydarzeniu jest bezpłatny i nie zobowiązuje do zapisania się na kolejne treningi.

Odpłatność za udział w kolejnych zajęciach będzie się odbywać w ramach składki członkowskiej w wysokości 70 zł miesięcznie (seniorzy korzystają z ulgi).

Szczegóły:

- Kontakt: Poznański Sportowy Klub Taekwon-do, os. Wichrowe Wzgórze 24/50, tel. 506 000 891, jarek@taekwondo-poznan.pl | [Poznański Sportowy Klub Taekwon-do: strona internetowa](#)