**Kroužek - Základy sebeobrany - úpoly.**

Každý čtvrtek od 14:45 v malé tělocvičně školy, nebo v tělocvičně sebeobrany.

**Náplní kroužku bude obeznámit studenty s problematikou sebeobrany a úpolových sportů. Zlepšení fyzických, psychických a morálně volních vlastností. Naučíte se některé vybrané techniky ze sebeobrany, zápasení - volného stylu a jiu jitsu.**



V Praze 11.09.2019 Mgr. Martin Gažúr