

# SPORTOVNĚ KULTURNÍ CENTRUM V ONDŘEJOVĚ

CHOCERADSKÁ 62, 251 65 ONDŘEJOV, WWW.SKCVONDREJOVE@SEZNAM.CZ

**MŮŽETE SE ZAPOJIT I VY.  
KAŽDÝ ČTVRTEK OD 17,30 DO 19 HOD  
V MALÉM SÁLE SKC**



## **BUJINKAN – ZAJÍMAVÉ BOJOVÉ UMĚNÍ V SKC**

*Od září opět probíhají lekce tradičního bojového umění Bujinkan (nebo-li Ninjutsu). Tréninky jsou určené pro každého (muži i ženy) od 15 let výše a to i pro úplné začátečníky, kteří nikdy žádné bojové umění nebo bojové sporty nestudovali. Pokud Vás zajímají tradiční japonská bojová umění, která využívali samurajové a ninjové, chcete se fyzicky a duševně rozvíjet, máte chuť vystoupit z Vaší komfortní zóny a vyzkoušet něco úplně nového, rád Vás na tréninku přivítám.*

*Na tréninku se vždy nejdříve lehce rozhýbáme, protáhneme a pozvolna přecházíme k výuce základních pohybů a technik. Lekce jsou určené pro každého, tudíž i pro lidi, kteří nikdy moc nesportovali. Na trénink je samozřejmě možné se kdykoliv přijít podívat, ale úplně nejlepší je vzít si sebou rovnou sportovní oblečení a vyzkoušet si vše na vlastní kůži. První trénink je zdarma.*

***Následně se platí 150 Kč za lekci.***



**KONTAKT**

**PETR**

**HOLUB**

**733 149 060**

**[holub-petr@seznam.cz](mailto:holub-petr@seznam.cz)**