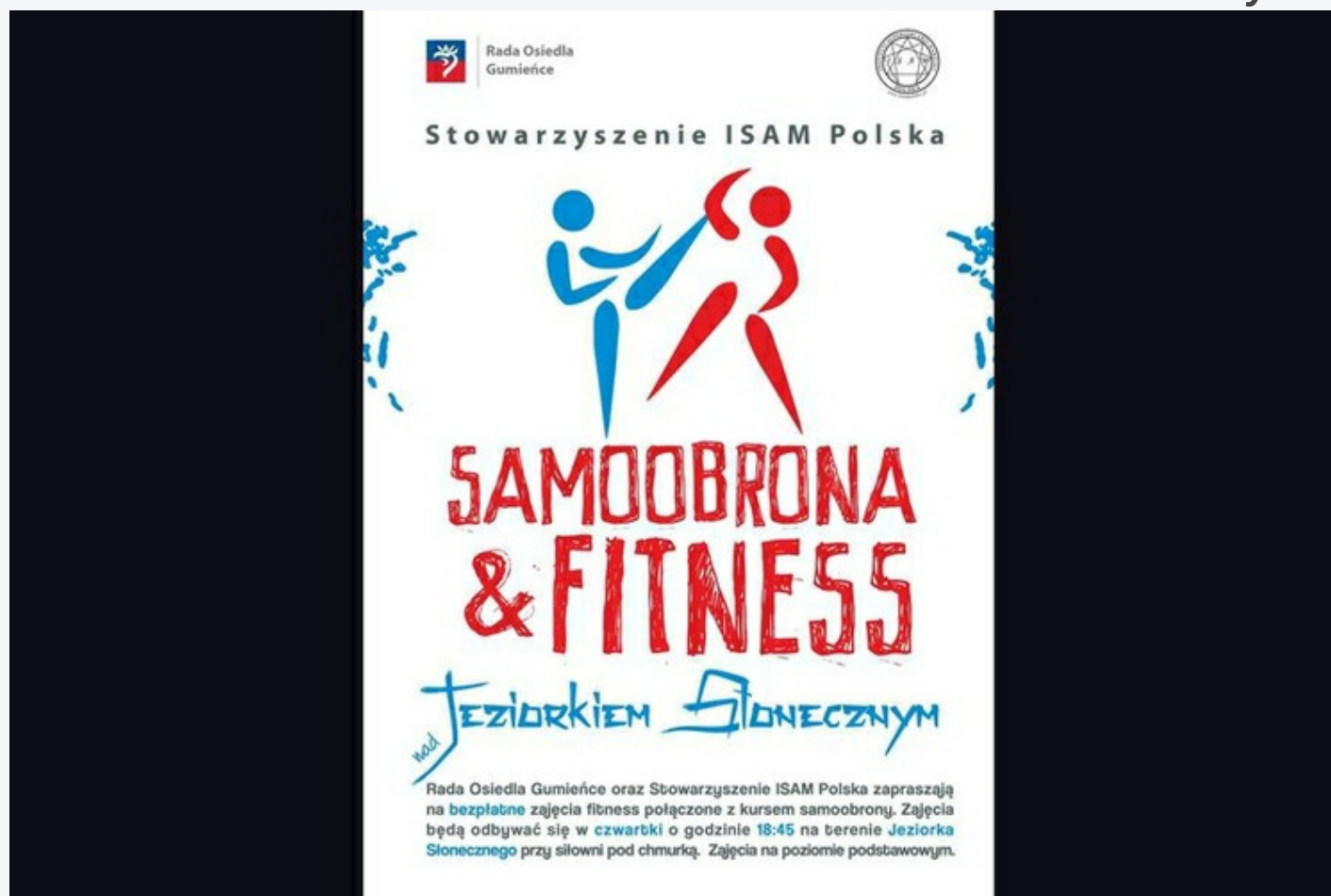


# Samoobrona & Fitness nad Jeziorkiem Słonecznym



W każdy czwartek do 27 września o godz. 18:30

Rada Osiedla Gumieńce oraz Stowarzyszenie ISAM Polska zapraszają na bezpłatne zajęcia fitness połączone z kursem samoobrony. Zajęcia będą odbywać się w czwartki o godzinie 18:45 na terenie Jeziorka Słonecznego przy siłowni pod chmurką. W programie stretching (10 minut), fitness (pilates, body shape, cardio, interwały, ćwiczenia izometryczne/30 minut), samoobrona (połączenie z Aikido i Filipino Material Arts/50 minut). Zajęcia na poziomie podstawowym dla kobiet i mężczyzn, dla każdej grupy wiekowej. Proste i skuteczne metody powstrzymywania napastnika, ćwiczenia na refleks i koordynację.

Źródło: <https://www.facebook.com/jeziorkosloneczne/>

## INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

### DATY WYDARZENIA

12.07.2018:

» [Jeziorko Słoneczne Świerczewo/Gumieńce w Szczecinie](#)  
*Szczecin*

19.07.2018:

» [Jeziorko Słoneczne Świerczewo/Gumieńce w Szczecinie](#)  
*Szczecin*

26.07.2018:

» [Jeziorko Słoneczne Świerczewo/Gumieńce w Szczecinie](#)  
*Szczecin*

02.08.2018:

» [Jeziorko Słoneczne Świerczewo/Gumieńce w](#)

Szczecinie

*Szczecin*

09.08.2018:

»[Jeziorko Słoneczne Świerczewo/Gumieńce w Szczecinie](#)

*Szczecin*

16.08.2018:

»[Jeziorko Słoneczne Świerczewo/Gumieńce w Szczecinie](#)

*Szczecin*

23.08.2018:

»[Jeziorko Słoneczne Świerczewo/Gumieńce w Szczecinie](#)

*Szczecin*

30.08.2018:

»[Jeziorko Słoneczne Świerczewo/Gumieńce w Szczecinie](#)

*Szczecin*

06.09.2018:

»[Jeziorko Słoneczne Świerczewo/Gumieńce w Szczecinie](#)

*Szczecin*

13.09.2018:

»[Jeziorko Słoneczne Świerczewo/Gumieńce w Szczecinie](#)

*Szczecin*

20.09.2018:

»[Jeziorko Słoneczne Świerczewo/Gumieńce w Szczecinie](#)

*Szczecin*

27.09.2018:

»[Jeziorko Słoneczne Świerczewo/Gumieńce w Szczecinie](#)

*Szczecin*



## KOMENTARZE

Zaloguj się, aby dodać komentarz.



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Zachodniopomorskiego na lata 2007 - 2013.