



## **Kobieto, naucz się bronić! Za darmo, w Iławie**

data aktualizacji: 2021.07.22



**Iławskie Centrum Sportu, Turystyki i Rekreacji we współpracy z trenerem sztuk walki Dawidem Tarasiewiczem wraca z kolejną odsłoną bezpłatnych warsztatów samoobrony kierowanych do kobiet.**

**Techniki obrony przed napastnikiem będzie można opanowywać w sierpniowe wtorki w godzinach wieczornych.**

Tegoroczny cykl przewiduje 5 nieodpłatnych warsztatów: 3, 10, 17, 24 i 31 sierpnia. Kurs za każdym razem będzie się rozpoczynał o godzinie 18:30 na orliku na Lipowym Dworze w Iławie.

Zajęcia poprowadzi trener sztuk walki Arrachiona Iława Dawid Tarasiewicz.

*Red. kontakt@infoilawa.pl.*



# KURS SAMOOBRONY DLA KOBIET

z Iławskim Centrum Sportu, Turystyki i Rekreacji

## Terminy:

03.08.2021 r., 10.08.2021 r., 17.08.2021 r., 24.08.2021 r. i 31.08.2021 r.  
czyli każdy wtorek sierpnia w godzinach od 18.30 do 19.30

## ZAJĘCIA BEZPŁATNE!

Miejsce szkolenia: Orlik Lipowy Dwór, ul. Św. Andrzeja Boboli 1

## Trener: Dawid Tarasiewicz

/wieloletni trener MMA i Brazylijskie Jiu Jitsu klubu Arrachion Iława/

Więcej informacji można uzyskać pod telefonem:  
89 644 85 39 oraz e-mail: [dzialimprez@icstir.pl](mailto:dzialimprez@icstir.pl)

