

GIMNASTYKA • AERO BOX



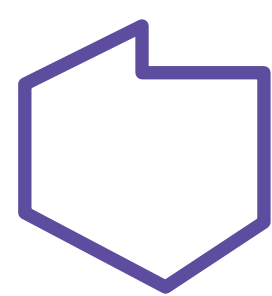
KARU MAGA • JUDO • JU-JITSU • FITNESS ABT



OBRONA NIE TYLKO NA ORLIKU

- 10 zajęć
- elementy sztuki walki
- ćwiczenia ogólnorozwojowe
- poprawa kondycji fizycznej
- spotkanie z psychologiem

- techniki panowania nad strachem i stresem
- ćwiczenia relaksacyjne
- zajęcia z wykwalifikowaną kadrą
- zdrowe praktyki żywieniowe i inne



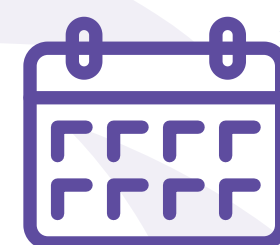
40

lokalizacji
w całym kraju



15

województw



**wrzesień
listopad**
2021

Więcej na www.orlysportu.pl/obrona



Ministerstwo
Kultury
Dziedzictwa
Narodowego
i Sportu



POLADA
Polska Agencja Antydopingowa

