



## TURNIEJE

BIERZEMU UDZIAŁ W  
RYWALIZACJI SPORTOWEJ NA  
ARENIE LOKALNEJ JAK I  
OGÓLNOKRAJOWEJ.  
ORGANIZUJEMY TURNIEJE  
PIERWSZEGO KROKU DLA  
NAJMŁODSZYCH, A DLA  
STARSZYCH WYJAZDY NA  
TURNIEJE RANKINGOWE W  
CAŁYM KRAJU

ZNAJDŹ NAS



[facebook.pl/ks.shizoku](https://facebook.pl/ks.shizoku)



[ks\\_shizoku](https://www.instagram.com/ks_shizoku)



Kontakt:

Trener Robert: 602 510 997

Trener Agata: 883 012 845

Trener Michał: 691 407 075



# SHIZOKU

KLUB SPORTOWY



# KARATE

## OBOZY I ZIMOWISKA

CO ROKU ORGANIZUJEMY  
OBOZY LETNIE I ZIMOWISKA NA  
KTÓRYCH NASI ZAWODNICY  
MOGĄ DOSKONALIĆ SWOJE  
UMIEJĘTNOŚCI I DOSKONALE  
SIĘ BAWIĆ



## PODCZAS TRENINGU

UCZYMY KARATE OD  
PODSTAWOWYCH TECHNIK  
DO ZAAWANSOWANYCH  
KOMBINACJI

PROWADZIMY TRENINGI  
GIMNASTYCZNE I SIŁOWE W  
CELU POPRAWY OGÓLNEJ  
SPRAWNOŚCI

PRZYGOTOWUJEMY  
ZAWODNIKÓW DO  
UDZIAŁU W TURNIEJACH  
DLA POCZĄTKUJĄCYCH I  
RANKINGOWYCH

UCZYMY ZASAD FAIR-PLAY I  
SPORTOWEJ RYWALIZACJI

## TRENUJ Z NAMI W SWOJEJ SZKOLE

Treningi karate w szkole w Lublewie!  
Zaczynamy 18.09.2023!  
Pierwszy trening niezobowiązujący, zgody  
na udział będą rozdawane na zajęciach.

Zajęcia nawet dla najmłodszych!

Grupa młodsza (Klasy I i młodszy):

- poniedziałek 15:00 - 15:45
- piątek 14:30 - 15:15

Grupa starsza (II - III klasy)

- poniedziałek 16:00 - 17:00
- piątek 15:15 - 16:15

Koszt zajęć - 120zł/msc 2x w tyg,  
80zł/msc raz w tygodniu (wrzesień -50%)

Zapisy telefonicznie u trenera Michała  
(691407075), lub bezpośrednio na zajęciach

PRACUJEMY Z DZIEĆMI  
W KAŻDYM WIEKU