

# SEBEOBRANA

Kurz je určen **ženám, mužům i dětem od 12 let**, kteří se chtějí umět bránit před násilím

- Používáme modifikované techniky z různých bojových sportů, které se naučí každý
- Učíme zde základy taktického chování v boji
- Absolventi kurzu se umí bránit v postoji i na zemi
- Naučíte se využívat improvizované a další sebeobrané prostředky

Hodiny probíhají každé **pondělí od 19:00 do 20:00**  
**V SKC Ondřejov**

## Ceník

Zkušební trénink..... ZDARMA  
Předplatné na pololetí (18 lekcí).....1440,-

*Ať si žena nebo muž, každý na tebe může tásit nůž. Takže buď radši připraven, než překvapen a přijď se k nám něco naučit.*

**Tel.: +420 731 922 456**

**Ing.: bosak.ondra**

