Kurs samoobrony w CUS w Zagnańsku

W ramach projektu „CUS w Zagnańsku-nowe możliwości dla mieszkańców!”zorganizowano warsztaty samoobrony dla mieszkańców, które skupiają się na praktycznych technikach obronnych oraz psychologicznych aspektach bezpieczeństwa.

Zajęcia, cieszące się dużym zainteresowaniem osób w różnym wieku, mają na celu zwiększenie pewności siebie uczestników i przygotowanie ich na sytuacje kryzysowe. Zajęcia odbywają się w dwóch grupach w poniedziałki i środy w godz. 17:00-19:15 i prowadzone są przez znakomitego trenera- specjalistę samoobrony i sztuk walki.