

# 傳 統 空 手 道

k o n t y n u u j ą c t r a d y c j ę ...

## AKADEMIA KARATE TRADYCYJNEGO W SOPOCIE

(klub zrzeszony w Polskim Związku Karate Tradycyjnego)

### ZAPRASZA NA ZAJĘCIA

# KARATE TRADYCYJNEGO

Zajęcia będą się odbywać w Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku-Oliwie (a jeśli pozwoli na to sytuacja – w Państwa szkole), dwa razy w tygodniu (poniedziałek i środa, godz. 17:30), w ramach Akademii Karate Tradycyjnego w Sopocie (AKT Sopot). Dzieci biorące udział w zajęciach jako członkowie klubu zostaną zarejestrowane w Polskim Związku Karate Tradycyjnego (PZKT) i będą mogły zdawać egzaminy na stopnie uczniowskie kyu oraz brać udział w innych aktywnościach PZKT. Opłata członkowska w klubie wynosi 120 zł miesięcznie (przez pierwszy miesiąc zajęcia są darmowe).

**Zalety uprawiania karate tradycyjnego:** podnosi sprawność fizyczną; sprzyja walce z otyłością i promuje zdrowy tryb życia; pomaga w korekcji wad postawy i stóp oraz uczy zdrowych nawyków; sprzyja samodyscyplinie i samokontroli u dzieci; uczy panowania nad emocjami; podnosi samoocenę i wzmacnia wiarę we własne siły; uczy szacunku do przeciwnika, samego siebie i otoczenia; jest okazją do poznania odległej, ale bardzo pasjonującej kultury.

**Akademii Karate Tradycyjnego w Sopocie** prowadzi sensei Mirosław Ellwart (6 dan), uczeń senseia Hidetaki Nishiyamy, propagator karate tradycyjnego na Pomorzu, wiceprezes Polskiego Związku Karate Tradycyjnego. Zajęcia prowadzi wykwalifikowany instruktor PZKT Dominik Jatkowski.

ZAPISY NA ZAJĘCIA (do 7.02.2021): [akt.sopot@wp.pl](mailto:akt.sopot@wp.pl)

Zobacz nas na Facebooku: AKTSOPOT, więcej informacji: tel. 691 181 888