

PCE - Pałac Młodzieży, al. Piastów 7

Program „Mały karateka Plus” <u>Grupa rodzinna:</u> przedszkolaki w wieku 4-6 lat plus ich rodzice	Sobota	12.30 – 13.15	<i>Sala gimnastyczna PCE –PM(parter)</i>	„Mały karateka Plus” – jest to program zajęć ruchowych z elementami Karate Tradycyjnego dla dzieci w wieku przedszkolnym oraz ich rodziców. Program powstał na podstawie wieloletnich doświadczeń wielu nauczycieli i instruktorów Karate Tradycyjnego.
Grupa początkująca 7-12 lat	Środa	15.00 – 16.30	<i>Sala gimnastyczna OSM</i>	ćwiczenia poprawiające koncentrację i sprawność, elementy gimnastyki korekcyjnej i profilaktyki wad postawy, podstawy karate, gry i zabawy ruchowe.
Grupa średnio zaawansowana	Środa	17.45 – 19.15	<i>Sala gimnastyczna PCE – PM (parter)</i>	profesjonalna nauka technik karate, podstawy kumite, przygotowanie do egzaminów na stopnie uczniowskie, przygotowanie do startu w zawodach.
Grupa zaawansowana	Środa	19.25 – 20.55	<i>Sala gimnastyczna PCE – PM (parter)</i>	profesjonalna nauka technik karate, podstawy kumite, przygotowanie do egzaminów na stopnie uczniowskie, przygotowanie do startu w zawodach.

Szkoła podstawowa nr 7, ul. Złotowska 86

Program „Mały karateka” 5-6 lat	Piątki	16.00 – 17.00	<i>Mała sala gimnastyczna</i>	Jest to program zajęć ruchowych z elementami Karate Tradycyjnego dla dzieci w wieku przedszkolnym. Program powstał na podstawie wieloletnich doświadczeń wielu nauczycieli i instruktorów Karate Tradycyjnego.
Grupa początkująca 7-12 lat	Poniedziałki Piątki	17.00 – 18.00 17.00 – 18.00	<i>Mała sala gimnastyczna</i>	ćwiczenia poprawiające koncentrację i sprawność, elementy gimnastyki korekcyjnej i profilaktyki wad postawy, podstawy karate, gry i zabawy ruchowe

Szkola podstawowa nr 35, ul. Świątoborzyców 40

Program „Mały karateka” 5-6 lat	Wtorki Czwartki	15.30 – 16.15 15.30 – 16.15	Sala gimnastyczna nr 106	Jest to program zajęć ruchowych z elementami Karate Tradycyjnego dla dzieci w wieku przedszkolnym. Program powstał na podstawie wieloletnich doświadczeń wielu nauczycieli i instruktorów Karate Tradycyjnego.
Grupa początkująca 7-12 lat	Wtorki Czwartki	16.30 – 17.30 16.30 - 17.30	Hala sportowa	ćwiczenia poprawiające koncentrację i sprawność, elementy gimnastyki korekcyjnej i profilaktyki wad postawy, podstawy karate, gry i zabawy ruchowe
Grupa średniozaawansowana	Wtorki Czwartki	17.30 – 18.30 17.30 – 18.30	Hala sportowa	profesjonalna nauka technik karate, podstawy kumite, przygotowanie do egzaminów na stopnie uczniowskie, przygotowanie do startu w zawodach

Grupa dla dorosłych

Sala gimnastyczna na Warzsewie, ul. Szczecińska 12 (róg ul.Rostockiej)

Grupa dla dorosłych	Wtorki Czwartki	19.30 – 21.00 19.30 – 21.00	nauka podstaw karate, ćwiczenia poprawiające koncentrację, sprawność fizyczną i sylwetkę, samoobrona.
---------------------	--------------------	--------------------------------	---