



**Magiczny
Kraków**

Kurs samoobrony dla kobiet - bezpłatne zajęcia w Dzielnicy XI

2025-10-19

Rada Dzielnicy XI zaprasza mieszkanki Krakowa na kurs samoobrony dla kobiet, który odbędzie się jesienią w CK Podgórze - Klub Piaskownica przy ul. Łużyckiej 55.

Zajęcia prowadzone będą przez doświadczonego instruktora samoobrony Piotra Twaroga w następujących terminach: ~~26 września, 3, 10, 17~~ i 24 października, w godz. 17.45-20.00.

Kurs jest całkowicie bezpłatny, finansowany ze środków Dzielnicy XI. Udział mogą wziąć wszystkie pełnoletnie kobiety, które nie mają przeciwwskazań zdrowotnych do ćwiczeń fizycznych. Wymagany jest strój sportowy oraz własna woda do picia.

Ze względu na ograniczoną liczbę miejsc obowiązują zapisy pod adresem: defendokrakow@gmail.com. Decyduje kolejność zgłoszeń.

To doskonała okazja, aby zdobyć praktyczne umiejętności obrony, poprawić kondycję i zwiększyć pewność siebie w bezpiecznej, wspierającej atmosferze.