



שוטוקאן קראטה דו בישראל דוג'ו רמת הנגב

נייד-052-7087691

yann.alezrah@gmail.com



רוצים להתחזק גם פיזית וגם נפשית ?

**רוצים ללמוד להשתמש במכונה הטובה ביותר שהטבע פיתח (הגוף שלכם) ?
קבוצת הקראטה של רמת הנגב ממשיכה את פעילותה מזה 25 שנים ברמת הנגב**

אימוני הקראטה בונים ביטחון עצמי, עוזרים לקשב וריכוז, מפתחים משמעת עצמית ושליטה עצמית, מחזקים ברמה המנטאלית וברמה הפיזית את מערכות השלד, השרירים, את הכושר, הסיבולת ועוד.

האימון מתאים ומומלץ לילדים נשים וגברים מגיל 5 ועד מעל 70.
כל הפעילות בהתאם להנחיות משרד הבריאות בנושא הקורונה



ימי ושעות הפעילויות המתוכננים:

מדרשה - ימי א' ו ד'

א'-ג' - 14:00 - 15:00
ד'-ו' - 15:00 - 16:00

פתחת ניצנה - ימי א' ו ד'

א' - ג' - 1730 - 1830



מתנ"ס - ימי ב' ו ה'

א'-ג' - 1430-1530
ד'-ו' - 1530-1700
ז' - בוגרים - 1830-2000

נשמח לראותכם באימונים
יאן אל עזרא דאן 5