

**8 września rusza kolejna edycja bezpłatnego kursu samoobrony dla pań, prowadzonego przez Nyską Formację Obronno Taktyczną. Wystarczy tylko strój sportowy i pozytywne nastawienie, by dowiedzieć się jak odeprzeć atak potencjalnego napastnika.**

Taka wiedza może uratować zdrowie, a nawet życie. Jak się zachować w sytuacji zagrożenia, jak opanować stres i przede wszystkim jak się obronić? Tego wszystkiego panie dowiedzą się podczas kolejnej edycji kursu samoobrony.

**Zajęcia będą odbywać się w sali sportowej Szkoły Podstawowej nr 10 na ul. Prusa.** Zapisy są przyjmowane podczas pierwszego spotkania. A to już **8 września o godzinie 18.00.** Warto pamiętać, by zabrać strój sportowy, bo zaraz po wstępnych zapisach odbędą się pierwsze zajęcia, oczywiście pod okiem najlepszych instruktorów. By móc w nich uczestniczyć, **trzeba mieć ukończone 16 lat.** Kurs potrwa do 17 listopada. Jest współfinansowany ze środków budżetowych gminy Nysa.

Zajęcia będą odbywać się w każdy piątek w godz. 18.00-19.30.

**Szczegółowe informacje - tel. 600 249 898 lub 502 542 769.**