

**9 października 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 przed wszystkim jak się obronić? Tego wszystkiego panie dowiedzą się podczas dziesiątej już edycji kursu samoobrony. – *Zajęcia będą się odbywać w dwóch grupach; początkującej i zaawansowanej.* – mówi Cezary Pryga, prezes Nyskiej Formacji Obronno Taktycznej. – *Nie ma się czego obawiać. Kurs jest w pełni bezpieczny, a panie poznają techniki, które pozwalają obronić się w sytuacji zagrożenia.* – dodaje Pryga.

**Zajęcia będą odbywać się w sali sportowej Szkoły Podstawowej nr 10 na ul. Prusa.** Zapisy są przyjmowane podczas pierwszego spotkania. A to już **9 października 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 11 grudnia. Jest współfinansowany ze środków budżetowych gminy Nysa.

# KURS SAMOOBRONY

DLA MIESZKANEK GMINY NYSA  
„BEZPIECZNA KOBIETA 2020”



Nyska Formacja Obronno Taktyczna zaprasza mieszkanki Gminy Nysa na bezpłatny kurs samoobrony terminie od 09.10 do 11.12.2020 r. Zajęcia będą się odbywać sali gimnastycznej Szkoły Podstawowej nr 10 w Nysie przy ul. Bolesława Prusa 14 w godzinach 18:00 – 19:30.

---

Spotkanie organizacyjne, zapisy i pierwszy trening w piątek 9 października o godz. 18:00. Obowiązuje strój sportowy.

---

Projekt „BEZPIECZNA KOBIETA 2020” jest sfinansowany ze środków budżetowych Gminy Nysa.



Plakat - kurs samoobrony dla mieszkank gminy