We wrześniu rusza już XI edycja kursu samoobrony kobiet. To projekt, który co roku przyciąga nowych kadetów, a w grupie zaawansowanej wiedza jest utrwalana. Przez lata w zajęciach wzięło udział kilkaset kobiet.

Rusza kurs samoobrony dla kobiet

Instruktorzy Nyskiej Formacji Obronno-Taktycznej zapraszają mieszkanki Nysy już od 16 roku życia. Zapisy i pierwsze zajęcia wystartują 10 września o godzinie 18. – *Kurs jest darmowy, bo jak zawsze wspiera nas w tej kwestii Gmina Nysa* – mówi prezes NFOT, Cezary Pryga. – *Zapraszamy od 10 września w każdy piątek, przez jedenaście tygodni do sali sportowej SP 10 przy ul. Bolesława Prusa. Zajęcia trwają półtorej godziny.*

Trenerzy zadbają o bezpieczeństwo podczas treningów, a zdobyta wiedza zapewni bezpieczeństwo już w życiu codziennym. Nikt z nas nie wie, kiedy umiejętności obronne mogą się przydać.

Warto wspomnieć, że Nyska Formacja Obronno-Taktyczna organizuje we wrześniu XX jubileuszową edycję międzynarodowego seminarium sztuk walki. Podczas gali w Nyskim Domu Kultury będzie co wspominać. Do Nysy przyjadą m.in. goście z Japonii i Włoch.



Kurs samoobrony kobiet prowadzą doświadczeni instruktorzy