

BEZPŁATNE ZAJĘCIA Z WOJSKOWYMI INSTRUKTORAMI

SAMOOBRONA Kobiet ZAUFAJ WOJSKU

8-9 LIPCA 2023 r.,
zbiórka godz. **9:30**,
zajęcia w godz. **10:00 - 13:00**,
STASZÓW, PARK MIEJSKI
im. Adama Bienia

ZGŁOSZENIA
519 039 375, 505 939 439
k.oszczudlowski@ron.mil.pl

W PROGRAMIE:
TRENING SAMOOBRONY,
ROZMOWA O ZDROWYM ODŻYWIANIU,
SPOTKANIE Z GWIAZDĄ SPORTU,
ZASADY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY,
WOJSKOWA GROCHÓWKA Z ŻOŁNIERSKIM CHLEBEM.

SKOŃCZYŁAŚ 18 LAT? ZGŁOŚ SIĘ!

PRZYJDŹ SAMO LUB Z MAMĄ, BABCIĄ, WNUCZKĄ, ZABIERZ RODZINĘ!

Ministerstwo Obrony Narodowej wraz z Centralnym Wojskowym Centrum Rekrutacji i Dowództwem Generalnym Rodzajów Sił Zbrojnych oraz Burmistrz Miasta i Gminy Staszów zapraszają na bezpłatne szkolenia z samoobrony dla Pań, w dniach **8-9 lipca 2023 r.**, w **Parku Miejskim im. Adama Bienia w Staszowie**, zbiórka o godz. **9:30** (zajęcia w godz. **10:00 - 13:00**).

Zgłoszenia należy przysyłać na adres: k.oszczudlowski@ron.mil.pl, a wszelkie ewentualne pytania pod nr tel. **519 039 375, 505 939 439**.

Rozwiń swoje umiejętności, wzmocnij swoje ciało i umysł oraz spędź wyjątkowy dzień pełen emocji!

Czeka Cię nie tylko nauka skutecznych technik samoobrony, ale także możliwość zdobycia cennych umiejętności z zakresu pierwszej pomocy. Nauczymy Cię, jak szybko i skutecznie reagować w przypadku nagłych sytuacji, pomagając zarówno sobie, jak i innym w potrzebie. Niech Twoja pewność siebie rośnie wraz z umiejętnościami, które zdobędziesz podczas tego kursu!

A to nie wszystko! Podczas spotkania z gwiazdą sportu będziesz mieć szansę poznać i porozmawiać z prawdziwym mistrzem swojej dziedziny.

Dołącz do nas, poznaj nowych ludzi, wzmocnij swoje ciało i umysł, oraz zdobądź umiejętności, które mogą Ci się przydać przez całe życie. Nie czekaj, zapisz się już dziś i przeżyj niezapomniane doświadczenie na kursie samoobrony na świeżym powietrzu z dodatkowymi atrakcjami!

Pliki do pobrania:

[Formularz zgłoszeniowy uczestniczki szkolenia pn. Samoobrona kobiet- zaufaj wojsku](#)

[Klauzula informacyjna pn. Samoobrona kobiet – zaufaj wojsku](#)

[Oświadczenie uczestniczki szkolenia pn. Samoobrona kobiet- zaufaj wojsku](#)

[Regulamin ws. rejestracji uczestniczek projektu Samoobrona kobiet](#)

[Samoobrona kobiet – zaufaj wojsku _komunikat](#)