

BEZPŁATNE ZAJĘCIA Z WOJSKOWYMI INSTRUKTORAMI

SAMOOBRONA Kobiet

ZAUFAJ WOJSKU

17-18.06 – OPATÓW, PROMENADA
ŻOŁNIERZY WYKŁĘTYCH

8-9.07 – STASZÓW, PARK MIEJSKI
IM. ADAMA BIENIA

19-20.08 – OŻARÓW, RYNEK
ZGŁOSZENIA

519 039 375, 505 939 439
K.OSZCZUDLOWSKI@RON.MIL.PL

W PROGRAMIE:

- TRENING PODSTAW SAMOOBRONY
- ROZMOWA O ZDROWYM ODŻYWIANIU
- ZASADY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY
- WOJSKOWA GROCHÓWKA Z ŻOŁNIERSKIM CHLEBEM

SKOŃCZYŁAŚ 18 LAT? ZGŁOŚ SIĘ!

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