

START 07.02.2026
godz.10:00



KICKBOXING Z ELEMENTAMI SAMOOBRONY



www.zawszepodrodze.pl

tel. 513 181 101

- Zajęcia odbywają się w każdą sobotę w godzinach 10:00 - 11:30

KICKBOXING to połączenie technik boksu z kopnięciami. Na naszych zajęciach poprawisz gibkość, siłę, szybkość, wytrzymałość a także poczucie rytmu. Spotkania wzbogacone są o elementy samoobrony. Na nich dowiesz się jak reagować w różnych codziennych sytuacjach, nauczysz się obserwować i rozpoznawać zagrożenia. Mała liczba uczestniczek (max 7 osób) zapewni indywidualne podejście do każdej z Was.

Zajęcia prowadzi Leszek Król, który jest wspaniałym szkoleniowcem i człowiekiem.

Treningi karate rozpoczął w 1992 roku w sekcji AZS UW w Warszawie u legendarnego trenera karate i współtwórcy jednostki specjalnej GROM ppłk Leszka Drewniaka 7 dan oraz Andrzeja Barczewskiego 6 dan.

Równolegle z treningami karate od 1994 r zaczął swoją przygodę z boksem w Gwardii Warszawa .

Oprócz szkolenia dzieci i młodzieży w KUDO - Japanese MMA zajmuje się samoobroną i bezpieczeństwem osobistym.

Prowadzi szkolenia dla firm z sektora cywilnego jak również kursy samoobrony dla kobiet w ramach współpracy z m.st Warszawa „Bezpieczna Kobieta”.

Czarny pas w karate , instruktor kickboxingu i karate.

Przedstawiciel KUDO International Federation w Polsce.

Trener przygotowania motorycznego w sporcie , CrossFit lvl 1 .

ZAPRASZAMY do zapisów