

Thai box

Zájmový kurz CTVS

Registrace 9. - 18. února 2018

Kurz thai boxu (muay thai) je určen pro studenty, absolventy a zaměstnance, pro pokročilé i úplné začátečníky. Je vhodné i pro dívky jako forma sebeobranu. Náplní kurzů je osvojení základů techniky kopů, úderů, jednotlivých kombinací a jejich procvičování na pytlích a lapách, posilování a úpolové hry zaměřené na rozvoj síly, postřehu i taktiky.



Lektor:
Jakub Mírek

Termín:
úterý 19:00 – 20:30
tělocvična Jarov CK 127



ctvs.vse.cz/zajmove-kurzy/