



רוצים להתחזק גם פיזית וגם נפשית ?

רוצים ללמוד להשתמש במכונה הטובה ביותר שהטבע פיתח (הגוף שלכם) ?

קבוצת הקראטה של רמת הנגב ממשיכה את פעילותה מזה 27 שנים ברמת הנגב

אימוני הקראטה בונים ביטחון עצמי, מורידים אלימות. עוזרים לקשב וריכוז, מפתחים משמעת עצמית ושליטה עצמית, מחזקים ברמה המנטאלית וברמה הפיזית את מערכות השלד, השרירים, את הכושר, הסיבולת ועוד. האימון מתאים ומומלץ לילדים נשים וגברים מגיל 5 ועד מעל 70.



ימי ושעות הפעילויות המתוכננים:

מדרשה - ימי א' ו ד'

גילאי א' - ו' 13:40-14:40

פתחת ניצנה - ימי א' ו ד'

גילאי א' - ג' 16:30-17:30



מרכז קהילתי רמת הנגב - ימי ב' ו ה'

גילאי א'-ג' 14:30-15:30
גילאי ד'-ו' 17:00-15:30
גיל ז'-בוגרים 18:30-20:00

לנוחיותכם אפשרויות להרשמה :

- ❖ דרך אתר האינטרנט של מ.א. רמת הנגב
- ❖ דרך הקישור הבא: [קראטה ברמת הנגב - תשפ"ד](#)
- ❖ דרך סריקת הברקוד



נשמח לראותכם באימונים

יאן אל עזרא

דאן 5,

שוטוקאן קראטה דו בישראל