

Karate klub Matsu

LIVE OR DIE TRYING

Učíme od roku 1990.

Nehledáme talenty – vytváříme je!

Na každém tréninku minimálně dva nositelé mistrovského stupně a asistenti (u dětí vždy alespoň jedna žena).

Deset černých pásků na jednom místě

- neředíme instruktory do „poboček“.

Studovali jsme u předních světových legend.

A naučí se to každý – tradiční karate je především metoda.

Nezávodíme, rozvíjíme pravé hodnoty pro život.

Individuálně, laskavě, vlídně, bezpečně, hravě.

Rozvoj mysli, soustředění, sebevědomí, držení těla, koordinace, flexibilita, síla, rychlost.

Hry, meditace, komunikační dovednosti, dechová cvičení, gymnastika, strečink, posilování, posturální cviky (core).

Na poruchy soustředění je tu karate!

Zarezervujte si místo na daniela@matsu.cz,

777 KARATE (777 527 283)

www.matsu.cz

4 tréninky nezávazně na zkoušku



TRADIČNÍ JE PŘEŽÍT

MODERNÍ SEBEOBRANA S HISTORICKÝMI KOŘENY