

Straż Miejska w Łomiankach

<https://strazmiejska.lomianki.pl/sm/aktualnosc/15676,Bezplatne-szkolenia-z-samoobrony-dla-doroslych-Polek.html>
23.04.2024, 15:08

Bezplatne szkolenia z samoobrony dla doroslych Polek

„Samoobrona kobiet – zaufaj wojsku” – ruszają zapisy na bezpłatne treningi. Więcej informacji [TUTAJ](#)



BEZPŁATNE ZAJĘCIA Z WOJSKOWYMI INSTRUKTORAMI

SAMOOBRONA Kobiet

Z A U F A J W O J S K U

W PROGRAMIE:

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

SKOŃCZYŁAŚ 18 LAT? ZGŁOŚ SIĘ!

PRZYJDŹ SAMO LUB Z MAMĄ, BABCIA, WNUCZKĄ, ZABIERZ RODZINĘ!

SZCZEGÓŁY NA WWW.MON.GOV.PL I WWW.WOJSKO-POLSKIE.PL

[Popzedni Strona](#)

[Nastepny Strona](#)