

**„SAMOOBRONA KOBIEŃ - ZAUF AJ WOJSKU” - RUSZAJĄ ZAPISY NA
BEZPŁATNE TRENINGI**

BEZPŁATNE ZAJĘCIA Z WOJSKOWYMI INSTRUKTORAMI

SAMOOBRONA KOBIEŃ ZAUF AJ WOJSKU

17 - 18.06.2023 r.
Janów Lubelski
park miejski ul. Zamoyskiego

ZGŁOSZENIA
ja.kopec@ron.mil.pl
tel. 601 811 061 lub tel. 516 190 547
Proszę dzwonić w godz. 08:00 - 15:00

W PROGRAMIE :

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

SKOŃCZYŁAŚ 18 LAT? ZGŁOŚ SIĘ!
PRZYJDŹ SAMĄ LUB Z MAMĄ, BABCIA, WNUCZKĄ, ZABIERZ RODZINĘ!

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

Ministerstwo Obrony Narodowej wraz z Centralnym Wojskowym Centrum Rekrutacji i Dowództwem Generalnym Rodzajów Sił Zbrojnych organizuje bezpłatne szkolenia z samoobrony dla dorosłych Polek. Szkolenia z doświadczonymi żołnierzami - instruktorami odbywać się będą w wybrane soboty i niedziele wiosną i latem w parkach miejskich, na plażach, w ośrodkach sportu i rekreacji na terenie całej Polski.

Więcej informacji pod adresem:

<https://wcrlublin.wp.mil.pl/pl/articles/6-aktualnosci/samoobrona-kobiet-zaufaj-wojsku-ruszaja-zapisy-na-bezplatne-treningi/>