

## Miejski Ośrodek Kultury zaprasza



**Zajęcia capoeira:**  
brazylijska sztuka walki łącząca walkę,  
akrobatykę, muzykę i taniec.  
dzieci i młodzież: wtorki godz. 17.00 – 18.00

**Zajęcia samoobrony:**  
dla osób, które chcą nauczyć się bronić przed  
atakami silniejszego od siebie przeciwnika.  
młodzież i dorośli: wtorki godz. 18.15 - 19.15

Opłata miesięczna: 30,00 zł.

Zajęcia poprowadzi: Piotr Mielowski,  
instruktor samoobrony dyplomowany przez Polską Akademię Sportu.  
Od ponad dziesięciu lat praktykuje sztukę walki między innymi: ju-jitsu i capoeira.  
Student III-ego roku Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Łodzi na kierunku  
pedagogika sportu, turystyki i rekreacji.

Pierwsze spotkanie: 4 lutego 2014, MOK ul. Browarna 7

tel./fax: (044) 724 53 23  
e-mail: kontakt@mok-tm.pl



## Zapraszamy

dzieci i młodzież: wtorki godz. 17.00 – 18.00

**Zajęcia capoeira:** brazylijska sztuka walki łącząca walkę, akrobatykę, muzykę i taniec.

młodzież i dorośli: wtorki godz. 18.15 - 19.15

**na zajęcia samoobrony** – dla osób, które chcą nauczyć się bronić przed atakami silniejszego od siebie przeciwnika.

[album id=18 template=extend]

Zajęcia poprowadzi: Piotr Mielowski, instruktor samoobrony dyplomowany przez Polską Akademię Sportu. Od ponad dziesięciu lat praktykuje sztukę walki między innymi: ju-jitsu i capoeira. Student III-ego roku Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Łodzi na kierunku pedagogika sportu, turystyki i rekreacji.

Opłata miesięczna: 30,00 zł.

Pierwsze spotkanie: 4 lutego 2014, MOK ul. Browarna 7

Miejski Ośrodek Kultury  
zaprasza



- dzieci w wieku 5 – 8 lat – poniedziałki godz. 15.30 – 16.15  
- dzieci w wieku 9 – 14 lat – poniedziałki godz. 16.30 – 17.30

Opłata miesięczna – 10,00 zł.

**luty - gratis!!!**

tel./fax: (044) 724 53 23  
e-mail: kontakt@mok-tes.pl



### **Zajęcia wokalne:**

- dzieci w wieku 5 – 8 lat – poniedziałki godz. 15.30 – 16.15

- dzieci w wieku 9 – 14 lat – poniedziałki godz. 16.45 – 17.45

Opłata miesięczna – 10,00 zł. **zajęcia w lutym - gratis**