

REGULAMIN WARSZTATÓW SAMOOBRONY

1. Uczestnicy zobowiązani są do punktualnego przychodzenia na warsztaty wg harmonogramu;
2. Zmieniamy obuwie na buty sportowe z białą podeszwą;
3. Korzystamy z szatni (przebieramy się, zostawiamy rzeczy itp);
4. Korzystamy z wc przed warsztatami (w trakcie wychodzimy tylko w nagłej potrzebie i po wcześniejszym poinformowaniu instruktora);
5. Trenujemy w stroju sportowym (tak jak na wf) – zalecana koszulka na zmianę;
6. Zdejmujemy wszelkie ozdoby i biżuterię (pierścionki, kolczyki, łańcuszki, zegarki itp) oraz okulary;
7. Przynosimy butelkę wody do picia;
8. Wszystkie uwagi i problemy natychmiast zgłaszamy do instruktora;
9. Stosujemy się do poleceń instruktora;
10. Dbamy o bezpieczeństwo własne oraz innych uczestników;
11. Zostawiamy po sobie porządek na sali, w szatni i na korytarzu;

Dodatkowe informacje:

Czas trwania 120 minut. Dzieci w trakcie warsztatów zostają pod opieką instruktorów.

Organizator: Stowarzyszenie Na Piątkę tel. 602888595 lub email: rrsp5mm@gmail.com

Prosimy o wypełnienie i w dniu warsztatów dostarczenie zgody na uczestnictwo w nich.

Warsztaty współfinansowane są ze środków Miasta Mińsk Mazowiecki

Wstępny harmonogram:

25.03.2022	17:30 – 19:30	MAŁA SALA GIMNASTYCZNA
08.04.2022	17:30 – 19:30	MAŁA SALA GIMNASTYCZNA
20.05.2022	17:30 – 19:30	MAŁA SALA GIMNASTYCZNA
10.06.2022	17:30 – 19:30	MAŁA SALA GIMNASTYCZNA

