

# K.S. Ronin ogłasza nabór na treningi boksu tajskiego oraz crossfitu.

2016.09.08

zobacz online:

<https://gksir.szemud.pl/artykuly/k-s-ronin-oglasza-nabor-na-treningi-boksu-tajskiego-oraz-crossfitu/>

## **CROSSFIT/BOKS TAJSKI W GMINIE SZEMUD**

K.S. Ronin ogłasza nabór na treningi boksu tajskiego oraz crossfitu.  
Treningi odbywają się w hali sportowej w Szemudzie (sala fitness) .

**poniedziałki - 19.00(crossfit),**

**środy - 18.00**

**piątki - 19.00(boks tajski)**

ZAPRASZAMY MŁODZIEŻ ,DOROSŁYCH ,KOBIECY I MĘŻCZYŹN.

CROSSFIT- podstawą crossfitu są ruchy funkcjonalne, czyli takie, które towarzyszą nam w życiu codziennym. Od innych form treningu odróżnia go ciągła zmienność i intensywność ćwiczeń. Połączenie elementów gimnastycznych, podnoszenia ciężarów i sportów wytrzymałościowych gwarantuje nam wszechstronny i równy rozwój naszej formy fizycznej. BOKS TAJSKI – to sport walki który nie tylko służy wzmocnieniu kondycji fizycznej. Treningi pozbawione są jakichkolwiek elementów agresji, wpływają na poprawę kondycji fizycznej, zdolności koncentracji, samodyscypliny, odporności na stres i wytrzymałości dążenia do celu. Boks tajski uczy postępowania i zachowania w sytuacji zagrożenia.

<https://www.facebook.com/AMRONIN/>

tel. Artur 605036830

Pozdrawiam i zapraszam na treningi.

Artur.M