

Fundacji DOBRY RUCH

Rodzaj zajęć	Termin i miejsce prowadzenia zajęć	Zgłoszenia	Opis zajęć
Zajęcia szachowe i inne gry planszowe	Piątki, soboty w godz. 16.30-18.30 ul. Emilii Plater 15B, Kielce	tel. 502 541 969 (Anna Karyś); można też przyjść we wskazanych godzinach bez wcześniejszego zgłoszenia	Zajęcia dla wszystkich chętnych – dzieci, dorosłych, seniorów pod okiem instruktora – nauka gry dla początkujących oraz rozwijanie umiejętności już posiadanych; zajęcia są bezpłatne
Cotygodniowe Poniedziałkowe Granie z Fundacją DOBRY RUCH	Poniedziałki godz. 17.30-20.00 ul. Emilii Plater 15B, Kielce	tel. 502 541 969 (Bartosz Gołuch); strona turniejów: chessarbiter.com	Regularny turniej szachów błyskawicznych dla wszystkich chętnych; wydzielona klasyfikacja dla najmłodszych; w turnieju obowiązuje opłata wpisowa 20 zł; nagrody za każdy turniej oraz finałowe (za największą frekwencją)
Zajęcia nauki gry w brydża sportowego dla początkujących	Poniedziałki godz. 16.00-17.30 ul. Emilii Plater 15B, Kielce	tel. 660 442 447 (Małgorzata Golec)	Zajęcia dla wszystkich chętnych – dzieci, dorosłych, seniorów pod okiem instruktora – nauka gry dla początkujących; obowiązuje opłata 20 zł za zajęcia (pierwsze zajęcia bezpłatne)
Zajęcia nauki gry w brydża sportowego dla zaawansowanych	Wtorki 14.00-16.00 ul. Emilii Plater 15B, Kielce	tel. 602 121 629 (Bartosz Ceglarski)	Zajęcia dla wszystkich chętnych – dzieci, dorosłych, seniorów pod okiem instruktora – rozwijanie umiejętności już posiadanych; opłata 20 zł za zajęcia (pierwsze zajęcia bezpłatne)

Uczniowski Klub Bokserski Fighter

Rodzaj zajęć	Termin i miejsce prowadzenia zajęć	Zgłoszenia	Opis zajęć
Trening bokserski	01-30.08.2024 Uczniowski Klub Bokserski Fighter ul. Sienkiewicza 33 D.H Puchatek 3 piętro	Darmowe treningi dla dzieci i młodzieży 9-16 lat godz.16:30	Rozgrzewka zapoznanie z pozycją bokserską opanowanie techniki poruszania się w pozycji bokserskiej nauka ciosów prostych w miejscu i w ruchu, ciosów sierpowych, haków nauka unikania ciosów i skutecznego ich wprowadzania nauka techniki w treningu na tarczy z trenerem

			<p>na treningu wykorzystujemy m.in. worek bokserski, skakanka, hantle</p> <p>trening bokserski doskonale wpływa na poprawę kondycji, szybkości, zwinności i koordynację ruchową. czas trwania zajęć 1.5h</p>
--	--	--	--

Klincz Kielce Sekcja Sportów Walki

Rodzaj zajęć	Termin i miejsce prowadzenia zajęć	Zgłoszenia	Opis zajęć
MUAYTHAI	PONIEDZIAŁEK 9:00 ŚRODA 9:00 PIĄTEK 9:00 KLUB SPORTOWY KLINCZ Ul. Wesoła 51	ZGŁOSZENIA NA MIEJSCU W KLUBIE PRZED ROZPOCZĘCIEM TRENINGU	GRUPA MUAYTHAI - DEDYKOWANA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY W WIEKU POWYŻEJ 13 LAT

MMA	WTOREK 9:00 CZWARTEK 9:00 KLUB SPORTOWY KLINCZ Ul. Wesoła 51	ZGŁOSZENIA NA MIEJSCU W KLUBIE PRZED ROZPOCZĘCIEM TRENINGU	GRUPA MMA - DEDYKOWANA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY W WIEKU POWYŻEJ 13 LAT
MMA KIDS	PONIEDZIAŁEK 17:00 ŚRODA 17:00 KLUB SPORTOWY KLINCZ Ul. Wesoła 51	ZGŁOSZENIA NA MIEJSCU W KLUBIE PRZED ROZPOCZĘCIEM TRENINGU	GRUPA MMA – ZAJĘCIA DEDYKOWANE DLA DZIECI 5-13 LAT
MUAYTHAI KIDS	WTOREK 9:00 CZWARTEK 9:00 KLUB SPORTOWY KLINCZ Ul. Wesoła 51	ZGŁOSZENIA NA MIEJSCU W KLUBIE PRZED ROZPOCZĘCIEM TRENINGU	GRUPA MUAYTHAI – ZAJĘCIA DEDYKOWANE DLA DZIECI 5-13 LAT

Sportowy Klub Kickboxingu Kielce Soma Gym Kielce

Rodzaj zajęć	Termin i miejsce prowadzenia zajęć	Zgłoszenia	Opis zajęć
Treningi kickboxingu	01.07-31.08.2024 Soma Gym Ul. Warszawska 147 Kielce	<p>Treningi dla dzieci i młodzieży 7-12 lat</p> <p>Wtorki i czwartki w godz.10.00-11.00</p> <p>Treningi dla młodzieży 16-18 lat</p>	Treningi kickboxingu dla wszystkich chętnych

		Poniedziałki i środy godz. 17.30-18.30 Zajęcia odpłatne – zniżka 40% ceny regularnej	
--	--	--	--

Klub Sportowy Garda Kielce

Rodzaj zajęć	Termin i miejsce prowadzenia zajęć	Zgłoszenia	Opis zajęć
Wakacje z boksem	01.07-31.08.2024 Klub Sportowy Garda Kielce Ul. Jana Nowaka - Jeziorańskiego 53 Kielce	Treningi dla dzieci i młodzieży 8-12 lat Zapisy 502 625 142	Darmowe treningi bokserskie dla dzieci w wieku 8-12 lat

Kielecki Klub Bokserski RUSHH Kielce

Rodzaj zajęć	Termin i miejsce prowadzenia zajęć	Zgłoszenia	Opis zajęć
Wakacje z boksem	01.07-30.07.2024 Ul. Kaczorowskiego 8A Kielce	Treningi dla osób w wieku 10-50 lat Zajęcia od poniedziałku do piątku w godz. 9.00 oraz 19.00 Kontakt 698 426 301	Darmowe treningi bokserskie dla wszystkich chętnych