



W sobotę, 16 grudnia 2023 roku Seminarium Sztuk Walki zdecydowali się podsumować tegoroczny rok treningowy adepci klubu Ju-jitsu Ruda. Pomysłodawcą oraz koordynatorem tego przedsięwzięcia był Adam Żukowski, trener oraz prezes stowarzyszenia, który od lat aktywnie działa w Gminie Dębe Wielkie.

Wydarzenie odbywało się z podziałem na 4 bloki: Ju-jitsu (techniki rzutów wraz z sprowadzeniem do parteru), brazylijskie Ju-jitsu (techniki walk w parterze), boks oraz samoobrona. Spotkanie miało charakter otwarty i blisko 40 zawodników reprezentujących różne dyscypliny sportu i różne kluby zdecydowało się na sportowo spędzić trzecią sobotę grudnia. Ci, którzy byli, zgodzą się ze stwierdzeniem, że nie był to zmarnowany czas.

Już za chwilę nowy rok, cześć z nas na pewno ruszy w niego wraz z nowymi postanowieniami. Tę sportową część z nich, zachęcamy aby realizować wraz z Nami. W Gminie Dębe Wielkie mamy coraz bogatszą ofertę zajęć sportowych do wyboru.

U Nas w miłej atmosferze i doborowym towarzystwie spędzicie aktywnie czas, spalicie trochę kalorii i wyprodukujeć masę endorfin. Mniejszych fanów sportu, zachęcamy do udziału w zajęciach z siatkówki, koszykówki, tenisa stołowego oraz lekkoatletyki. Ponadto nasi Partnerzy zapraszają do udziału w zajęciach z taekwon-do, piłki nożnej.

Dla nieco starszych mamy: TRX, crosfit, jogę, halową piłkę nożną. Dla bardziej wymagających nasi zaprzyjaźnieni trenerzy prowadzą treningi z taekwondo-do, K-B, ju-jitsu.

Pełna oferta zajęć sportowych jest dostępna m.in. na naszym FB GOSiR Dębe Wielkie.

