



קורונה - טה



אימוני קראטה וקרב מגע מקוונים ברשת

יום א' 5/4/2020

20:00-21:00

אימון D2

פרויקט ה 100 אימון משותף עם מאמנים אורחים

חגורות כחול-שתור

והשבוע:

סנסאי בן אלהרר

&

סנסאי יוסי אסרף

[הכנה לשיעור - לחץ כאן](#)

19:00-19:40

אימון C2

קרב מגע גילאי +15

בעיטה נמוכה

אימון כח

גמישות

[הכנה לשיעור - לחץ כאן](#)

17:00-17:40

אימון B2

קראטה גילאי +8

חגורות **צהוב** - ירוק

היאן 1-4

אימון קומיטה

[הכנה לשיעור - לחץ כאן](#)

10:00-10:30

אימון A2

כושר לקטנטנים

גילאי 4-9

קיהון 10 תנועות

בעיטה צידית

חיזוק חגורת כתפיים

[להורדה לחץ כאן](#)



האימונים המקוונים מתקיימים בעזרת אפליקציית ZOOM



סנסאי בן אלהרר וצוות המדריכים מאחלים לכם "חג חירות שמח"

נכגש לשגרת אימונים בתאריך 19/4/2020