

- [Przejdź do menu głównego ALT + 0](#)
- [Przejdź do treści ALT + 1](#)
- [Mapa strony ALT + 2](#)
- [panel WCAG ALT + 3](#)
- [Przejdź do wyszukiwarki ALT + 4](#)
- [Deklaracja Dostępności ALT + 5](#)



Urząd Miasta Ciechanów

<https://www.umciechanow.pl/main/aktualnosci/Bezpieczna-ciechanowianka-4.0-zapisy-na-bezplatny-kurs-samoobrony-dla-kobiet/idn:5947/printpdf>

Drukuj grafikę : [tak](#) / [nie](#)

„Bezpieczna ciechanowianka 4.0”: zapisy na bezpłatny kurs samoobrony dla kobiet

28 stycznia 2019

kategoria:

Aktualności strona główna

Mieszkancki Ciechanowa, które ukończyły 16 rok życia, mogą uczestniczyć w cyklu bezpłatnych zajęć, obejmujących praktyczne treningi samoobrony. Utworzone zostaną trzy rodzaje grup: dla pań początkujących, dla pań które ukończyły jedną edycję kursu oraz dla absolwentek dwóch lub trzech edycji. Przewidziane są zajęcia warsztatowe i teoretyczne z psychologiem, dietetykiem, przedstawicielami służb mundurowych i ratowników z Zakładu Pomocy Doraźnej w szpitalu w Ciechanowie. Zapisywać można się do 6 lutego, poprzez stronę internetową Urzędu Miasta.

Żeby się zapisać, należy wypełnić formularz, opublikowany poniżej. Zapisy będą prowadzone do 6 lutego do godz. 22.00. Kurs jest całkowicie bezpłatny. Stanowi realizację projektu, który zwyciężył w głosowaniu mieszkańców w ramach Budżetu Obywatelskiego. Projekt obejmuje trzy rodzaje zajęć: dla pań które ukończyły jedną edycję, dla kobiet które ukończyły dwie lub trzy edycje oraz dla pań, które chciałyby

dopiero zacząć uczyć się samoobrony. Zajęcia praktyczne prowadzić będą trenerzy LKS Matsogi Ciechanów (klub taekwon-do, klub wyspecjalizowanych trenerów i instruktorów, wielokrotnych Mistrzów Świata i Europy). Odbędą się one w cyklu 8 spotkań treningowych w każdej grupie. Zajęcia teoretyczne stanowić będą odrębne spotkania.

Aby się zapisać, należy podać swoje dane, zaakceptować regulamin, oświadczyć brak przeciwwskazań zdrowotnych oraz zaznaczyć jedną z grup. Wstępnie ustalono cztery grupy (dla trzech różnych poziomów zaawansowania), ich ostateczna liczba uzależniona będzie jednak od liczby zgłoszeń. Zajęcia będą odbywały się w hali sportowej MOSiR przy ul. Kraszewskiego 8 - dla początkujących we wtorki i czwartki (do wyboru), dla absolwentek jednej edycji (grupa średniozaawansowana) - w poniedziałki oraz dla absolwentek dwóch lub trzech edycji (grupa zaawansowana) w środy. Zajęcia planowane są w godz. 19.30-21.00. Liczba miejsc jest ograniczona, więc decyduje kolejność zgłoszeń. O ostatecznym zakwalifikowaniu się do grupy, panie będą informowane mailowo lub telefonicznie. Informacje będą mogły uzyskać w Wydziale Kontaktów Społecznych Urzędu Miasta, dzwoniąc pod nr telefonu 23 674 92 17.

13 lutego o godz. 18.00 w hali przy ul. Kraszewskiego 8 zaplanowane jest spotkanie organizacyjne z udziałem uczestniczek oraz wszystkich organizatorów i wspierających inicjatywę. Cykle treningowe wystartują od 18 lutego. Na pierwszy trening należy dostarczyć trenerowi wypełnione i podpisane oświadczenie, a w przypadku osób niepełnoletnich - pisemną zgodę opiekuna prawnego.

ZAPISY DOBIEGŁY KOŃCA

kategoria: **Powiązane pliki** [3]

format	Nazwa pliku	Rozmiar	Pobierz
docx	Bezpieczna ciechanowianka - zgoda rodzica	13.84KB	pobierz plik: Bezpieczna ciechanowianka - zgoda rodzica
docx	Bezpieczna ciechanowianka - oświadczenie	15.46KB	pobierz plik: Bezpieczna ciechanowianka - oświadczenie
docx	Bezpieczna ciechanowianka - regulamin	19.42KB	pobierz plik: Bezpieczna ciechanowianka - regulamin

[poprzednia](#) [powrót do listy aktualności](#) [następna](#)