

- [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/Wystartowala-Bezpieczna-ciechanowianka-4.0/idn:5960/printpdf>

Drukuj grafikę : [tak](#) / [nie](#)

Wystartowała „Bezpieczna ciechanowianka 4.0”

14 lutego 2019

kategoria:

Aktualności strona główna



Zainaugurowana została czwarta edycja bezpłatnego kursu samoobrony dla kobiet. W zajęciach dla mieszkank Ciechanowa od 16 roku życia weźmie udział 200 pań. 13 lutego odbyło się spotkanie organizacyjne, na którym były obecne prawie wszystkie uczestniczki oraz organizatorzy. Absolwentki poprzednich edycji zaprezentowały specjalny pokaz umiejętności.

Kurs jest całkowicie bezpłatny. Stanowi realizację projektu, który zwyciężył w głosowaniu mieszkańców w ramach Budżetu Obywatelskiego. 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. Odrębne spotkania będą stanowiły zajęcia warsztatowe i teoretyczne z dietetykiem i służbami mundurowymi. We współpracę włącza się również były żołnierz, instruktor samoobrony Adam Pytel.

Utworzone zostały cztery grupy. Zajęcia startują już w poniedziałek, 18 lutego. Każda z grup będzie

trenowała w godz. 19.30-21.00 w hali sportowej przy ul. Kraszewskiego 8. Zaplanowane są zajęcia: dla absolwentek jednej edycji - w poniedziałki, dla absolwentek dwóch i trzech edycji - w środy, dla jednej z grup początkujących we wtorki i dla drugiej początkującej w czwartki.

Na dobry start kursu uczestniczkom rozdane zostały frotki na nadgarstki (z nazwą kursu).

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