

SPORTY WALKI dla młodzieży i starszych

Klub KIME został założony w 1990 roku przez trenera mistrzów świata w karate Dariusza Bajkowskiego 7 Dan. Z czasem stał się wielodyscyplinarnym klubem, szkolącym głównie w sportach i sztukach walki. Werbujemy najlepszych trenerów pracujących z polskimi kadrami narodowymi.



Z KIME poznasz smak prawdziwego sukcesu i dowiesz się, jak do niego dążyć.

**PAMIĘTAJ, ŻE
DOJŚĆ MOŻE TYLKO
TEN, KTÓRY IDZIE...**



BOKS – SPORT ANTYCZNY

Walka na pięści jest jednym z najstarszych sportów na świecie. Współczesne metody szkoleniowe sprawiają, że z każdym dniem będziesz coraz sprawniejszy. Boks to wymagający sport, ale przynosi niesamowite efekty w bardzo krótkim czasie. Świetnie działa na ciało i pomaga w oddechowaniu. Uprawiając ten sport łatwo można osiągnąć wymarzoną sylwetkę, poprawić koordynację ruchową, szybkość i refleks.

SAMOOBRONA KRAV MAGA

Militarny system samoobrony i walki wręcz. Prosty i maksymalnie skuteczny. Ćwiczysz elementy techniczne oparte o naturalne odruchy obronne człowieka. Szybko poprawisz poczucie bezpieczeństwa. Stosujemy wysoką zmienność metod treningowych, dzięki czemu nie dasz się zaskoczyć w trudnej sytuacji. Oprócz technik Krav Magi, nauczymy Cię, jak bezpiecznie z nich korzystać.

**PRZYJDŹ NA
BEZPŁATNY
TRENING PRÓBNY.
SPRAWDŹ SIĘ!**

CROSS – SIŁA I MOC

Trening ogólnorozwojowy, dający szybki wzrost siły i wytrzymałości. Grupa ta prowadzona jest przez trenera personalnego, członka Kadry Narodowej w wyczynowym przeciąganiu liny, jedynym drużynowym sporcie siłowym w rodzinie Olimpijskiej. Możesz zatem nawet zostać zawodnikiem naszej sekcji o wymownej nazwie ADRENALINA. Jesteśmy aktualnymi Mistrzami Polski. Możesz też ćwiczyć zupełnie za darmo, wystarczy zdobyć licencję w Polskim Związku Przeciągania Liny: www.pzpl.pl.

INNE NASZE SEKCJE TRENINGOWE

- **KARATE DLA DOROSŁYCH**
Wracamy do korzeni karate jako sztuki samoobrony bez użycia broni. Bronią staje się Twoje ciało
- **AIKIDO**
Sztuka łagodnego kontrolowania energii przeciwnika
- **JU-JITSU**
Samurajska walka wręcz trenowana na wypadek utraty miecza na polu bitwy
- **KATORI SHINTO RYU**
Najstarsza japońska sztuka wojenna
- **KUNG FU WING TSUN, KICK-BOXING, SAMOOBRONA DLA KOBIET, ZDROWY KRĘGOSŁUP**

