

## Kick-boxing



Przedstawiamy Wam naszą biblioteczną grupę kick- boxingową 🥳🥳🥳🥳

Dyscyplina sportowa, w której walczy się stosując zarówno bokserskie ciosy pięścią, jak i kopnięcia. Jest to sport rozwijający w sposób holistyczny umiejętności fizyczne takie jak: siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość, poczucie rytmu. Dodatkowo doskonalą cechy psychiczne m.in.: panowanie nad stresem, poczucie własnej wartości, czy pewność siebie. 😎

**!** Warsztat realizowany w ramach grantu pt. „Aktywne społeczeństwo Gminy Serokomla”. Grant współfinansowany jest ze środków EFRROW otrzymanych w ramach projektu grantowego pt. „Rozwój miejsc spotkań i integracji mieszkańców wzmacniających kapitał społeczny na obszarze LGD „RAZEM”, realizowanego w ramach Poddziałania 19.2 Wsparcie na wdrażanie operacji w ramach strategii rozwoju lokalnego kierowanego przez społeczność, objętego Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020, przy współudziale Lokalnej Grupy Działania „RAZEM KU LEPSZEJ PRZYSZŁOŚCI”.

