

**Институт  
Традиционного  
Карате**

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

**МАМЫ, ПАПЫ, БАБУШКИ И ДЕДУШКИ!**

**С ноября 2014 г. по воскресеньям (10.00-12.00),**

для возрастной категории **50 лет и старше**, по уникальной программе, под эгидой ИТК, будут проводиться занятия по адресу:

*Одинцово, ул. Маршала Жукова, д. 38 (КСЦ «Мечта»).*

**Молодежь, 30-40 лет, допускается ☺**

*Руководитель – Черноусов Павел Валентинович, 5 Дан ИТКФ, президент Объединённой федерации традиционного карате России (организатор ИТК). Моб. 916-305-18-81*

**Цель:** научить пользоваться системой оздоровительных (дыхательных /растягивающих /трансформирующих) гимнастик, привить навыки и методику их самостоятельного использования и адаптации под свой возраст, самочувствие, особенности тела.

**Стоимость занятий: 1000 руб./мес.**

*Для тех, чьи дети занимаются в Одинцовской Школе Традиционного карате, предоставляется **скидка - 50%***