

**„Samobrona kobiet - zaufaj wojsku” - zapisy na bezpłatne treningi**

**BEZPŁATNE ZAJĘCIA Z WOJSKOWYMI INSTRUKTORAMI**

# SAMOOBRONA Kobiet

**Z A U F A J W O J S K U**

**17-18 czerwiec, Mielec**  
**22-23 lipiec, Kolbuszowa**

 694 426 087  
 j.maciolek@ron.mil.pl

**W PROGRAMIE:**

- TRENING PODSTAW SAMOOBRONY
- ROZMOWA O ZDROWYM ODŻYWIANIU
- ZASADY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY
- WOJSKOWA GROCHÓWKA Z ŻOŁNIERSKIM CHLEBEM

**SKOŃCZYŁAŚ 18 LAT? ZGŁOŚ SIĘ!**

**PRZYJDŹ SAMĄ LUB Z MAMĄ, BABCIA, WNUCZKĄ, ZABIERZ RODZINĘ!**

SZCZEGÓŁY NA [WWW.MON.GOV.PL](http://WWW.MON.GOV.PL) I [WWW.WOJSKO-POLSKIE.PL](http://WWW.WOJSKO-POLSKIE.PL)