

# Treningi DOJO ul. Pułaskiego 93

|       | Poniedziałek                                                                             | Wt | Środa                                                                                                         | Czw | Piątek                                                                                                    | Sobota                                                                     |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 17.30 | <b>KARATE</b><br>17:30 - 18:30<br>Grupa<br>początkująca dzieci<br>Sensei T.Pasecki 4 dan |    | <b>KARATE</b><br>17:30 - 18:30<br>Grupa<br>początkująca dzieci<br>Sensei T.Pasecki 4 dan                      |     |                                                                                                           | <b>KARATE<br/>KOBUDO</b><br>Grupa<br>Zawodnicza<br>Sensei T. Pasecki 4 dan |
| 18.00 |                                                                                          |    |                                                                                                               |     | <b>KARATE</b><br>18:00 - 19:15<br>Gr. początkująca<br>młodzieży, dorosłych<br>Sensei T.Pasecki 4 dan      |                                                                            |
| 18.00 |                                                                                          |    |                                                                                                               |     | <b>KARATE</b><br>18:00 - 19:15<br>Grupa średniozaawan.<br>dzieci<br>Sensei T.Pasecki 4 dan                |                                                                            |
| 18.00 |                                                                                          |    |                                                                                                               |     | <b>KARATE</b><br>18:00 - 19:15<br>Grupa średniozaawan.<br>młodzieży, dorosłych<br>Sensei T. Pasecki 4 dan |                                                                            |
| 18.50 |                                                                                          |    | <b>KARATE</b><br>18:50 - 20:05<br>Gr. początkująca młodzieży,<br>dorosłych<br>Sensei T.Pasecki 4 dan          |     |                                                                                                           |                                                                            |
| 18.50 | <b>KARATE</b><br>18:50 - 20:20<br>Grupa Zaawansowani<br>Sensei T.Pasecki 4 dan           |    | <b>KARATE</b><br>18:50 - 20:05<br>Grupa średniozaawan. dzieci<br>Sensei T. Pasecki 4 dan                      |     |                                                                                                           | <b>Samoobrona</b><br>Sensei T.Pasecki 4 dan                                |
| 18.50 |                                                                                          |    | <b>KARATE</b><br>18:50 - 20:05<br>Grupa średniozaawansowana<br>młodzieży, dorosłych<br>Sensei T.Pasecki 4 dan |     |                                                                                                           |                                                                            |
| 19.20 |                                                                                          |    |                                                                                                               |     | <b>KARATE</b><br>19:20 - 20:40<br>Grupa Zaawansowana<br>Sensei T.Pasecki 4 dan                            |                                                                            |
| 20.10 |                                                                                          |    | <b>KOBUDO</b><br>20:10 - 20:40<br>Sensei T.Pasecki 4 dan                                                      |     |                                                                                                           |                                                                            |
| 20.30 | <b>KOBUDO</b><br>20:30 - 21:00<br>Sensei T.Pasecki 4 dan                                 |    |                                                                                                               |     |                                                                                                           |                                                                            |
| 20.40 |                                                                                          |    |                                                                                                               |     | <b>KARATE</b><br>20:40 - 21:10<br>brązowe i czarne pasy<br>Sensei T.Pasecki 4 dan                         |                                                                            |

**Treningi DOJO ul. Pułaskiego 93**

**Zapisy i dodatkowe informacje**

**Shihan – Tomasz Pasecki 4 dan Tel.691-360-113**

**[www.okinawakarate.tarnow.pl](http://www.okinawakarate.tarnow.pl)**

**[www.tarnowkarate.pl](http://www.tarnowkarate.pl)**

**Facebook – [okinawa.karate.tarnow](https://www.facebook.com/okinawa.karate.tarnow)**

**OBECNIE WSZYSTKIE ZAJĘCIA ODBYWAJĄ SIĘ**

**W DOJO ul. Pułaskiego 93**

**Od Września 2025 zajęcia będą się odbywały również w Szkole nr 9 ul. Marii Dąbrowskiej 6**

**Grupa początkująca dzieci** – w zajęciach uczestniczą dzieci, które nie trenowały karate od 6 do 11 r.ż.  
Treningi odbywają się 2 razy w tygodniu po 60 minut. Prowadzi je główny instruktor klubu.

**Gr. początkująca młodzieży, dorosłych** – osoby, które rozpoczynają treningi karate powyżej 12 r.ż.

**Grupa średniozaawansowana dzieci** – w zajęciach mogą uczestniczyć dzieci, które trenują karate minimum 1 rok i są w wieku od 7 do 11 r.ż.

Treningi odbywają się 2 razy w tygodniu po 60 minut. Prowadzi je główny instruktor klubu.

**Grupa średniozaawansowana młodzieży, dorosłych** - w zajęciach mogą uczestniczyć osoby powyżej 12 r.ż. z co najmniej dwuletnim stażem treningowym oraz wykazujących się odpowiednimi umiejętnościami i doświadczeniem.

Treningi odbywają się 2 – 3 razy w tygodniu po 80 minut . Prowadzi je główny instruktor klubu.

**Grupa zaawansowana** – grupa w której trenują osoby powyżej 4 kyu.

Treningi odbywają się 2 – 3 razy w tygodniu po 80 minut . Prowadzi je główny instruktor klubu.

**Grupa zawodnicza** – to grupa w której uczestniczą osoby powyżej 6 kyu, startujące w zawodach lub którzy chcą spróbować startu na zawodach.

**Grupa Kobudo** – w zajęciach mogą uczestniczyć osoby powyżej 12 r.ż.

Osoby trenujące Kobudo nie muszą trenować Karate.

**Grupa Samoobrony** – w zajęciach mogą uczestniczyć osoby powyżej 12 r.ż.

Osoby trenujące Samoobronę nie muszą trenować Karate czy Kobudo.

**ZAJĘCIA ODBYWAJĄ SIĘ W DOJO ul. Pułaskiego 93.**

W nowym sezonie 2025/26 od Września powstaną nowe grupy w nowych lokalizacjach szczegóły wkrótce.

**Od Września 2025 zajęcia będą się odbywały również w Szkole nr 9 ul. Marii Dąbrowskiej 6.**