

?Samoobrona kobiet ? zaufaj wojsku? ? ruszają zapisy na bezpłatne treningi

Ministerstwo Obrony Narodowej wraz z Centralnym Wojskowym Centrum Rekrutacji i Dowództwem Generalnym Rodzajów Sił Zbrojnych organizuje bezpłatne szkolenia z samoobrony dla dorosłych Polek. Szkolenia z doświadczonymi żołnierzami ? instruktorami odbywać się będą w wybrane soboty i niedziele wiosną i latem w parkach miejskich, na plażach, w ośrodkach sportu i rekreacji na terenie całej Polski.

Już w sobotę 27 maja w 16 miastach wszystkie chętne pełnoletnie panie mogą wziąć udział w blisko 4-godzinny, bezpłatny, praktyczny trening z technik samoobrony, prowadzonym przez wykwalifikowanych żołnierzy ? instruktorów. Więcej informacji [tutaj](#).
