

# SPORTA KLUBS "HAGAKURE"

AICINA ZĒNUS UN MEITENES

**UZ FIZISKĀS  
ATTĪSTĪBAS UN  
KARATĒ NODARBĪBAM**

NO 4. GADU VECUMA

FIZISKĀS ATTĪSTĪBAS SAGĀTAVOTĪBAS NODARBĪBĀS TĪKS UZLABOTA GAN KUSTĪBU  
KVALITĀTE, GAN LOKANĪBA, GAN MUSKUĻU SPĒKS, KĀS POZITĪVI IETEKMĒS BĒRVA STĀJU.



Aicinām pirmsskolas vecuma bērnus apmeklēt

# KARATE-DO *nodarbības*

**Iemācām** kontrolēt savas emocijas un enerģiju,  
pieveikt savas vājības un aizspriedumus.

**Iemācām** disciplīnu un cieņu pret citiem.

**Organizējam** vasaras nometnes, ekskursijas,  
pārgājienus, atpūtas vakarus.

- 📍 Ķegums, Lielvārde, Jumprava  
☎ 20080856 (Linda)
- 📍 Ulbroka, Zaķumuiža, Saurieši  
☎ 22849765 (Marks)
- 📍 Ropaži  
☎ 26300284 (Vladislavs)



[www.hagakure.lv](http://www.hagakure.lv)



@HagakureLatvija

