



Vás zve na seminář,

# KARATE a TAICHI

který povede

**Ing. Václav Liška, 7. dan**

**V ČÁSLAVI**

**12. března 2011 - sobota**

Tělocvična **GYMNÁZIA** - Masarykova ul. u hl.silnice Praha - Havl. Brod,  
200m od nádraží ČD, vchod z parčíku v Mahenově ul.

## **PROGRAM :**

**Karate** - v tradičním měkkém pojetí pro aktivně cvičící

**Taichi** - pro úplné začátečníky i pro ty, co již aktivně cvičí, včetně speciálního strečinku a dýchání, základní pohyby, cvičení ve dvojicích, úvod do sestav

**10:30 – 12:00      karate**

**14:30 – 15:30      *taichi***

**15:35 - 17:00      karate**

*17:30 - ..... posezení v restauraci, diskuse*

**POPLATEK : 250,-Kč celý seminář,      200,- Kč jen karate,  
100,- Kč jen tai chi**

**INFO:** RNDr. Vladimír Gladkov – 721 930 696, [www.kmp.wz.cz](http://www.kmp.wz.cz)