

Karate dojo Čáslav

si Vás dovoluje pozvat na seminář

KARATE a TAICHI

který povedou

Ing. Václav LIŠKA

7. Dan, instruktor ČKBU

Ing. Pavel BENEŠ

4. Dan, instruktor JKA WF

Č Á S L A V 12. – 13. listopad 2011

Tělocvična Gymnázia cca 200 m od nádraží ČD, vchod dvorem z parčíku Mahenova ul.

PROGRAM :

Karate - kihon, kata, kumite v tradičním pojetí - forma i náplň technik, práce s těžištěm - pro aktivně cvičící,

Taichi - pro úplné začátečníky i pro ty, co již aktivně cvičí, základní pohyby, cvičení ve dvojicích, úvod do sestav.

Sobota **9:30 - 11:30** Karate společně - Beneš

Přestávka na oběd

15:00 – 16:30 Karate 9. – 6. kyu - Beneš

16:35 – 18:00 Karate 5. kyu - Dan - Beneš

18:15 – zkoušky 9. – 2. kyu JKA - Beneš

Večer

- *společné posezení v restauraci s čerstvými podzimními ...*



Neděle **10:00 – 10:55** Taichi společně - Liška a instruktoři ČKBU

11:00 – 12:30 Karate společně - Liška

Přestávka na oběd

14:30 – 16:00 Karate společně - Liška

POPLATEK : *celý seminář: 400,- Kč, jen So: 200,- Kč, jen Ne: 250,-Kč*
jen karate: 350,- Kč, jen taichi: 100, Kč

UBYTOVÁNÍ : *v dojo za 50,- Kč/noc (ze So na Ne) – vlastní karimatka a spacák, nebo individuálně – např. hotel Bílý kůň (tel.: 327 312 868, 869).*

Informace : *RNDr. Vladimír Gladkov - 721 930 696, www.kmp.wz.cz*