Vážení karatekové. Dovolujeme si Vás pozvat na **instruktorský seminář Shihana Masaru Miury 9. DAN a Paola Lusvardiho 7. Dan** určený pro stupně DAN a hnědé pásy. Seminář je otevřen všem asociacím a karatekům se zájmem studovat Karate Do do hloubky. Počet účastníků je ovšem limitován, aby byla udržena možnost detailní výuky principů Karate Do. V současné době zbývá několik posledních míst. Výuka bude zaměřena na Kata Bunkai a Kihon.

**Program Semináře Shihan Masaru Miura**

**Instruktorský seminář otevřený všem asociacím**

**Kde (Where):** Shotokan Karate Do Slaný, Sokolovna Slaný, Třebízského 625

**Cena (Price):** 1 000 Kč (40 EUR)

**Sobota (Saturday) 23.3.**

8.30 – 9.30                 REGISTRACE (REGISTRATION)

9.30 – 10.00               ZAHÁJENÍ, ROZCVIČKA (INVITATION, WARMING UP)

10.00 – 11.30             SPOLEČNÝ TRÉNINK (TRAINING FOR ALL)

12.00 – 14.00             OBĚD (LUNCH)

14.00 – 15.30             SPOLEČNÝ TRÉNINK (TRAINING FOR ALL)

15.30 – 16.00             PŘESTÁVKA (REFRESH BREAK)

16.00 – 17.30             SPOLEČNÝ TRÉNINK (TRAINING FOR ALL)

17.30 – 18.00             FOCENÍ (PHOTO)

19.30                          VEČEŘE SE SHIHANEM (DINNER WITH SHIHAN)

**Neděle (Sunday) 24.3.**

9.00 – 9.30                 ZAHÁJENÍ, ROZCVIČKA (INVITATION, WARMING UP)

9.30 – 11.30               SPOLEČNÝ TRÉNINK (TRAINING FOR ALL)

12.00 – 14.00             OBĚD (LUNCH)

14.00 – 16.00             SPOLEČNÝ TRÉNINK (TRAINING FOR ALL)

16.00 – 16.30             FOCENÍ (PHOTO)

Společné tréninky budou rozděleny na dvě skupiny Kyu (hnědé pásy) a Dan. Trainings for all will be divided into two groups brown belts and black belts.

**Kontakty:**

BUDOKAI Shotokan Karate Do Dojo, sensei Tomáš Tragan, [tomas.tragan@renomia.cz](mailto:tomas.tragan@renomia.cz)

Shotokan Karate Do Slaný, sensei Robert Rous, [rous.robert@gmail.com](mailto:rous.robert@gmail.com)