

SYSTEMA ABU Ostrava

VÍKENDOVÝ KEMP

12. - 13. května 2012

**Areál TJ Sokol Horní Lhota,
Záhumení 44, 747 64 Horní Lhota**

Zahájení: sobota 12.5. v 9.30 hod.

Ukončení: neděle 13.5. ve 14.30 hod.

Program:

- uvolňovací cvičení, dech a pohyb
- pohybová průprava - míjení, přepouštění, pohyb na zemi
- krytí v postoji i mimo postoj
- technika úderů a kopů, příjem úderů
- modelové situace

Lektor: ing. Karel DOLEŽAL

Cena: 780,- Kč – kurzovné a ubytování

Strava individuálně – použití vybavené kuchyně

Sebou: cvič.oděv a obuv – cvičení v tělocvičně a terénu, hůl, nůž, lapy

**Info a rezervace: ing. Karel Doležal
tel.731 567 512, e-mail: dolezal.abu@volny.cz**

S ohledem na kapacitu sálu a ubytování je

REZERVACE MÍSTA NUTNÁ !!!