

SYSTEMA Ostrava

VÍKENDOVÝ KEMP

30.11. – 1.12.2013

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

Zahájení: sobota 30.11. v 9.30 hod. od 9.00 ubytování

Ukončení: neděle 1.12.2013 cca 15.00 hod.

PROGRAM:

- ▶ **zevrubné procvičení pohybových a technických dovedností požadovaných na verifikaci stupně E1: přemísťování, úhyby/úniky, údery a kopy, propouštění, krytí, nanášení a příjem úderů, účelová gymnastika a pohybová průprava**
- ▶ **dril řešení modelových situací v těsném kontaktu**
- ▶ **kondiční a uvolňovací cvičení**
- ▶ **vyrovnávací a zdravotní TV**

Cena: 960,- Kč = kurzovné, ubytování, polopenze

Sebou: cvič.oděv a obuv, hůl, nůž, lapa, karimatka

Info a rezervace: ing. Karel Doležal

tel.731 567 512 dolezal.abu@volny.cz

S ohledem na kapacitu sálu a ubytování je

REZERVACE MÍSTA NUTNÁ !!!