

TKD víkend nejen pro černé pásy a příprava na danové zkoušky

<i>hod</i>	<i>den</i>	<i>přednášející</i>
pátek		
16:00-17:30	tul(opakování),posilování vlastní vahou+kettlebel	Prokeš,Rubeš
18:00-19:30	večeře,volno	
19:30-20:30	protahování,uvolnění s ohledem na začátečníky	Rubeš
od 21:00	přednášky, posezení, zábava	
sobota		
7:30	rozcvička	Prokeš
10:00-12:00	pohyb, kombinace do matsogi	Mraček
14:30-15:30	pohyb, kombinace do matsogi	Mraček
16:30-19:00	tul, techniky pro I.dan a výše, hosinsool	Zámečník
19:00-20:30	regenerace, sauna,večeře	
20:30	přednáška, historie taekwon-do, význam tulů	Zámečník
neděle		
8:00-8:45	rozcvička-Taichi	Zámečník
10:00-11:30	nácvik matsogi, hosinsool	Zámečník, Mraček
11:30-13:00	oběd,volno	
13:00-14:00	tul	Zámečník

přednášející: Martin Zámečník VI.dan,mez.instruktor
 Milan Prokeš V.dan, mez.instruktor
 Jan Mraček IV.dan, mez.instruktor
 Zdeněk Rubeš IV.dan, nár. instruktor

kdy: 4.-6.3.2016
 kde: hotel Fontána, Hrdoňov (Lipno-Frymburk)
 cena: 1400 Kč

Přihlášky a podrobné informace: Milan Prokeš, tel.739 014 126, golem.cz@mybox.cz