

Akademie bojových umění Junior Ostrava

pořádá

LETNÍ SEMINÁŘ 2022

Termín semináře: 26.6.2022

Příchod na seminář: od 09:30 do 09:50 hod.

Zahájení semináře, nástup: v 10:00 hodin

ukončení semináře: v cca 18:00 hodin

Místo konání: Tréninkové centrum Jindřicha Kaděry, Mjr. Nováka 1455/34, 700 30 O. - Hrabůvka

Rozvrh:

10:00 – 12:50	1. - 3. blok
13:00 – 13:50	pauza, strava
14:00 – 15:50	5. - 6. blok
16:00 – 17:50	zkoušky + 7. - 8. blok
17:50 – 18:00	<i>společné foto, úklid, slavnostní ukončení semináře</i>
18:00 – 21:00	<i>dle zájmu opékání s rodiči ...</i>

Pořadatel akce si vyhrazuje právo změnit obsah a program semináře podle stavu cvičících žáků.

Obsah:

1. průpravná účelová cvičení pro boj z blízka,
2. průpravná cvičení pro (nástup) boj na zemi,
3. relaxace, uvolnění, mentální příprava na zkoušky
4. zkoušky/opravy na technické stupně, dle nahlášení **do 17.06.2022 u svého instruktora a dle jeho schválení ke zkoušce/opravě.**

Sebou:

1. klubové tričko, kimonové kalhoty, pásek dle technického stupně, přezůvky,
2. boxerky, lapu, chrániče na zuby,
3. vlastní pití, lehkou svačinu, (hlavní strava bude zajištěna + pitný režim),
4. na případné opékání (bude včas na webu školy upřesněno), si každý sám přinese své jídlo a pochutiny,
5. dobrou náladu a chuť cvičit :-)

Pořadatel v ceně semináře zajistí svačinu a pitný režim. V době zajištění (nakoupení) stravy, v případě odhlášení z účasti na semináři, nebude navracena platba za stravu.

Kontakt:

Bc. Tomáš Lapka **+420 608 826 820** (Poruba, Háj ve Slezsku)

Lubomír Schindler **+420 777 011 868**; Ing. František Honek **+420 603 385 664** (Zábřeh)

Web: www.abujuniorova.cz

Email: abu.junior.ova@gmail.com

S pozdravem instruktoři Akademie bojových umění Junior Ostrava :-)