

沖縄剛柔流道
OKINAWA GOJU RYU DOJO
škola tradičního karate a sebeobraný

pořádá pro své členy a pozvané přátele z Čech a Slovenska

Podzimní cvičení karate na Lipně

Kdy : 4 - 6 .10. 2013

Kde : hotel Fontána , Hrdoňov - Frymburk , www.hotel-fontana.cz

INSTRUKTOR : Jaroslav Valenta 4.Dan
+ asistenti

Časový rozpis tréninků : pátek : 17.30 – 19.00 hod., sobota : 10.00 – 12.00 hod .
neděle : 10.00 – 12.00 hod.,
další tréninky karate nebo MMA dle dohody na místě
Cvičí se v hotelové tělocvičně

Program tréninků : Kihon , Ido, Kata, Bunkai , Kumite , MMA

Poplatky : ubytování si při příjezdu hradí každý účastník sám na recepci hotelu .
V ceně ubytování je i používání hotelového bazénu, tělocvičny , fitka atd.
Ceny za ubytování jsou různé s ohledem na to zda jde o rodinu (možnost
rodinných a dětských slev) – více info na recepci hotelu .
Tréninky karate a MMA jsou zdarma.

Ubytování : dvoulůžkové pokoje s možností přistýlky

Strava : jídlo je v ceně ubytování , je formou švédských stolů a je vydáváno :
snídaně – sobota + neděle od 8 – 10 hodin ,
večeře - pátek + sobota od 18 – 20 hodin

Poznámka : vezměte si : karate gi , chrániče , chiischi atd

Informace : cvičení - J. Valenta mobil 724350113 , email : okinawan@quick.cz
ubytování – recepcie 380735211, email : hotel.fontana@uamk.cz

www.okinawagojuryudojo.cz