

沖繩剛柔流道

OKINAWA GOJU RYU DOJO

škola tradičního karate a sebeobraný

pořádá pro své členy a přátele

Zimní cvičení karate na Lipně

Kdy : 28.3 - 30. 3. 2014

Příjezd v pátek od 14hodin

Odjezd - pokoje by se měli opustit v neděli do 10hodin

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

INSTRUKTOR : Jaroslav Valenta 5.Dan

Časový rozpis tréninků karate: pátek : 17.00 – 19.00 hodin

sobota : 10.00 – 12.00 hodin

další tréninky v sobotu a v neděli dle dohody

Program tréninků karate : výuka používání „hara“ a metody rozvoje „Ki“ v karate
výuka Goju ryu Kata a sebeobraných aplikací Bunkai

Poplatky za cvičení: členové Okinawa Goju Ryu Dojo mají cvičení zdarma.

Poplatky za ubytování a stravu : na recepci hotelu – heslo – „**akce Karate**“

Ubytování : dvoulůžkové pokoje s možností přistýlky ,WC i sprcha na pokoji

Poznámka : přihlášky posílejte J. Valentovi nejpozději do 15.3.2014 !

Informace : J. Valenta email okinawan@quick.cz, mobil 724350113

www.okinawagojuryudojo.cz