

沖縄剛柔流道

OKINAWA GOJU RYU DOJO

škola tradičního karate a sebeobraný

pořádá pro své členy a přátele

Zimní cvičení karate s lyžováním na Lipně

Kdy : 1.3 – 3. 3. 2013

Příjezd v pátek od 14hodin

Odjezd - pokoje se musí opustit v neděli do 10hodin

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

INSTRUKTOR KARATE : Jaroslav Valenta 4.Dan

Časový rozpis tréninků karate: pátek : 17.00 – 18.30 hodin

sobota : 09.30 – 11.00 hodin

neděle : dle dohody

Program tréninků karate : Kihon, Ido, Kata + sebeobrané aplikace Bunkai

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

Ostatní účastníci platí cvičné **100Kč** za 1trénink karate

Poplatky za ubytování (pá –ne) : dospělý – **1180Kč** ,dítě 8 – 13let – **950 Kč** ,

dítě 3 – 8let - **710 Kč** .V této ceně je i polopenze
(2snídaně+2 večeře) a celodenní využití bazénu ,fitka a tělocvičny

Ubytování : dvoulůžkové pokoje s možností přistýlky

Strava : snídaně – sobota + neděle od 8 – 10hodin

večeře - pátek + sobota od 18 – 20hodin

Poznámka : přihlášky posílejte Petr Vaškovi nejpozději do konce ledna !

Informace : Petr Vašek mobil 602160815 , email vendajh@seznam.cz

www.okinawagojuryudojo.cz