

VÍKENDOVÝ CAMP JUDO – LEDEN

Zaměření: gymnastika, pády, techniky v postoji a na zemi, randori, fyzická příprava

Datum konání: sobota a neděle 12. a 13.1.2019

Místo konání: TJ Sokol Žižkov II, Na Balkáně 812, Praha 3, tělocvična AIKIDO

Složky: Pokročilí I, Pokročilí II, popř. Přípravka II

Program:

- **Sraz:** sobota i neděle v 9:00, **ukončení** 16:00
- Dopoledne i odpoledne dvouhodinový trénink
- **Stravování:** oběd v restauraci Spojka na tenisových kurtech
- Doplňkový program (gymnastický sál, pobyt venku, hry, teorie)

S sebou: Kimono, pásek, přezůvky, pití, oblečení dle počasí (možný pobyt venku), možnost přinést si stolní hru, omalovánky apod.

Cena: 1 100 Kč

Přihlašování a platby: Petra Varvařovská

Informace: Milan Souček, Lída Humpálová

Podrobnosti a na webových stránkách oddílu: www.judo-zizkov.cz