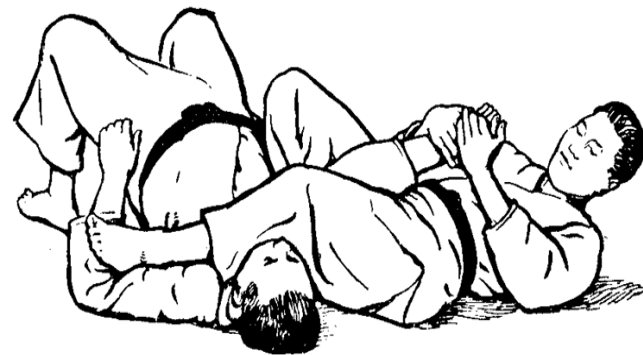




柔道



SHOCHU GEIKO PRO DOSPĚLÉ  
ZIMA - ČELÁKOVICE

5.2.- 7.2.2016



**Zimní soustředění je opět tady ☺ poprvé s bazénem 25 m, proběhne v Čelákovících nedaleko Prahy.**

Vhodné na přípravu kyu stupňů.

Zaměříme se na techniky **NAGE WAZA** a **NE WAZA**, rozebereme techniky **4 a 3 kyu**, kombinace, přechody, kumi kata, jednotlivé techniky např.: uchi mata, te guruma, apod.

Nebude chybět kondice a kompenzace, relaxace v bazéne. Rozebereme na plátně závody ne-waza v Kadani.

<b>PŘÍJEZD</b> <b>PÁTEK</b>	<b>5.2.2016</b>	<b>KOLEM</b> <b>17:30</b>
<b>ODJEZD</b> <b>NEDĚLE</b>	<b>7.2.2016</b>	<b>KOLEM</b> <b>15:00</b>

### **UBYTOVÁNÍ**

V prostorách městského bazénu (tělocvična bazénu), spaní na vlastních matracích, karimatek ve spacáku.

Městský bazén, sady 17.listopadu 1753, Čelákovice 250 88, parkování na parkovišti cca 150 m od bazénu.

Dojo: Hala Vikomt, U učiliště 1683, Čelákovice 250 88, cca 10 min pěšky od bazénu.

### **STRAVA**

**Není zajištěna - vlastní.** Na obědy budeme navštěvovat místní restauraci.

### **SEBOU**

Hygienické potřeby, plavky, kimono, trika na cvičení, věci pro volný čas, přezůvky.

# CENA ZA SOUSTŘEDĚNÍ 1300,- Kč/os.

---

*víkendové soustředění proběhne při minimální účasti 10 osob*

*PŘI POČTU 15 OSOB JE CENA 1100,-Kč/os.*

<b>č.ú. 159058458/0600</b>
<b>Zadat Váš var.symbol do poznámky: ČELÁKOVICE</b>
<b>Splatnost do 31.1.2016</b>

## **CENA ZAHRNUJE**

Ubytování, nocleh, 3x vstup do bazénu na neurčitou dobu, pronájem haly, pitný režim po celý den (balení vod, minerálek), zdravotníka, odborný personál, tréninky, cvičební pomůcky.

## **V CENĚ NENÍ**

Strava a konzumace alkoholických a nealkoholických nápojů v restauraci.

**PÁTEK** večer: příjezd kolem 17:30 hod. ubytování, zahájení soustředění – Kondičním tréninkem a po té bazénem

## HRUBÝ PLÁN SOUSTŘEDĚNÍ – doladíme na místě po domluvě

### PÁTEK

OD	DO	POPIS
17:30	18:00	příjezd
18:00	19:00	kondice v tělocvičně městského bazénu
20:00	21:30	bazén

### SOBOTA

OD	DO	POPIS
7:00	8:00	budíček, hygiena, snídaně
8:30	11:30	trénink NAGE-WAZA
12:00	14:00	oběd
14:00	16:00	bazén
17:00	19:30	trénink NE-WAZA
20:00		Kino – zápasy KADAŇ

### NEDELE

OD	DO	POPIS
7:00	8:00	budíček, hygiena, snídaně
8:15	9:45	trénink
10:30	12:00	bazén
12:00	13:00	oběd
13:30	14:30	trénink – kombinace (nage-waza)
14:30		naložení tatami z haly, balení osobních věcí a odjezd k domovu

**V případě dotazů mě neváhejte kontaktovat**

---



柔道



**Judo Club Raion-ryu**  
Za Invalidovnou 579/3, Praha 8, 186 00  
Hloubětínská 78/26, Praha 9, 198 00



**[www.judopraha.eu](http://www.judopraha.eu), [www.sebeobranapraha.eu](http://www.sebeobranapraha.eu)**  
**Rubínek Filip + 420 777 166 156**  
**e-mail: [filip@kurzysebeobranycz](mailto:filip@kurzysebeobranycz)**