

AIKIDO

30. července – 5. srpna 2018
v Boskovicích cvičení povede **Ondřej Malina 6. Dan**

Místo:

ZŠ Sušilova, ulice Sušilova (vchod od lázní)

Nocleh:

1/ varianta na hale 70,- Kč/osoba/noc, spacáky + karimatky

2/ varianta ve vlastním stanu u dojo za 70,- Kč/osoba/noc, spacáky a karimatky s sebou

dejte pouze vědět do 20. července na malina.ondrej@volny.cz. K dispozici je kuchyňka pro přípravu snídaně s lednicí a rychlovarnou konvicí, hrnky. K dispozici je úschovna kol. Případně využijte možností lokálních hotelů, pensionů a ubytování v soukromí. <http://www.sluzbyboskovice.cz/zimni-stadion-levne-ubytovani>

Poplatky:

celá škola 950 Kč, jeden den 250 Kč. Sleva: oddílová – pro členy jednoho oddílu, při jednotné platbě má každý pátý člověk slevu 100 % (= z auta obsazeného 5-ti lidmi platí za seminář jen čtyři, hlase předem).

Jednotlivci - v případě platby do 17. července 2018 na: 2400186747/2010 je cena za celý seminář 850 Kč.

Jsou připraveny každoroční relaxační doprovodné akce (především ve čtvrtek):

Turnaj v malé kopané o Pohár bývalého prezidenta ČFAI (memoriál MAS, hraje se na trávě! Dívčí teamy mohou mít až dvojnásobný počet hráček, jako např. Karlínské Kočky), Statická apnoe, Trautenberkova prasklá koule (Pétanque – terapie pohybem:), Mordorský kňour (lukostřelba), Žateckej vorienták IV (bl. pytlíky s sebou), Bungee running, autogramiáda, snad i exhibička v nohejbale a další a stále ve zrodu a stále nespecifikované vychytávky ?!

Turnaje jsou součástí LŠ. Aikidoka by měl zvládat i další sporty a dovednosti a rozvíjet vlastní všestrannost. Cení se především snaha.

Čas a program cvičení:

začínáme v pondělí 30. 7. od 17:30 Aikido.

Od úterý 31. 7. až do soboty 4. 8.

9:30 - 10:45 Aikido,

11:00- 12:00 zbraně

17:30- 19:00 Aikido.

Čtvrtek 2.8. není Aiki, ale je připraven jiný trénink (viz. doprovodné akce).

Sobota: 19:00 zkoušky na kyu, 20:00 párty.

Končíme v neděli 5. 8. od 9:30 - 10:45 Aikido,

11:00 - 12:00 zbraně.

Vezměte si jo a boken s sebou.

Info: 737 580 844 (Karel Trefný),

777 881 666 (Malina),

e-mail: malina.ondrej@volny.cz