

#28 AIKIDO

25. – 31. července 2022 do Tábora

cvičení povede

Ondřej Malina, 6. Dan

Místo:

Housův Mlýn, Pod Holečkovými sady 383 – Tábor.

Čas a program cvičení:

Pondělí 17:30 – 19:00 - Aiki **Úterý, středa, pátek a sobota** 9:30 - 10:45 Aiki, 11:00- 12:00 (jo nebo boken) a 17:30- 19:00 Aiki **Čtvrtek** 30. 7. namísto Aiki, je připraven další trénink zaměřený na všestrannost (viz. níže) **Sobota:** 19:00 zkoušky na kyu, 20:00 párty **Neděle** 9:30 - 10:45 (jo nebo boken), 11:00 - 12:00 Aiki. Přibalte si s sebou prosím jo i boken.

Cena:

celá škola 1600/ studenti 1390 Kč, jeden den 490/ studenti 390 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 (viz registrační formulář).

Jednotlivci - v případě platby do 17. července 2022 na: 2400186747/2010 je cena za celý seminář 1390 Kč (do poznámky uveďte prosím své jméno).

Sportovně- dovednostní aktivity (především ve čtvrtek):

Házení seker a nožů, lukostřelba, Žížka run (oblékání zbroje načas, vrhání prakem, ...)

Čtvrtek 1 lekce štít a meč a 1 lekce francouzský kord

Trautenberkova prasklá koule (Petanque – terapie pohybem:), autogramiáda DJ Paleta, Mordorský kňour (lukostřelba), a další stále nespecifikované vychytávky ?! (aktuální rozpis akcí najdete na FB této akce). Další hry, i pro ostatní jsou vítány. Turnaje jsou součástí LŠ. Aikidoka by měl zvládat i další sporty, či umění a dovednosti a tím rozvíjet vlastní všestrannost. Cení se především účast a snaha.

Nocleh:

1/ varianta v dojo 100,- Kč/osoba/noc (za děti dobrovolný příspěvek). Přibalte si prostěradlo (matrace jsou k půjčení)

2/ varianta ve vlastním stanu 100/nebo karavanu u dojo za 100,- Kč/osoba/noc (za děti dobrovolný příspěvek).

3/ varianta ubytování pánském nebo dámském pokoji v Housově mlýně 850/os/noc (rezervace přímo u mě a ještě prosím vyplnit registrační formulář)

Letos **nebude** k dispozici lednice, varná konvice, kávovar ...

Kdo využijete jednu z variant výše, napište to pls **nejpozději do 20. července** do (viz registrační formulář), jinak využijte prosím možností lokálních hotelů či pensionů.

Registrace všech účastníků: <http://www.aikidokarlín.org/LS>

Pozn.

Pozor na rezervačním systému pro ubytování je celý týden během lš rezervován pouze pro nás, aby se nám tam neubytoval někdo cizí. Proto si rezervujte spaní přímo u mě: malina.ondrej@volny.cz nebo na 777881666

Kdo chcete snídani v úterý ráno napište to pls do Registračního formuláře on-line

Kdo spí na matracích na tatami, přivezte si prosím svoje prostěradlo (na zapůjčitelnou matraci)

Přivezte si varnou konvici a hrnek (kdo spí na tatami)

Je možno si na místě k základnímu obědovému menu objednat ze dvou až tří jídel navíc (vždy den předem)

Registrační formulář:

(vyplnit pouze on-line verzi)

Letní škola v Táboře 25. -31. srpna 2022

Příjmení: Jméno: Kontakt:

Cvičím:

- * celé
- * jinak:

v případě platby do 17. července 2022 na: 2400186747/2010 je cena za celý seminář 1390 Kč (do poznámky k platbě uveďte prosím své jméno).

Spaní:

(napište prosím termín)

- Mimo Mlýn
- Na tatami (100/os/noc)
- Ve stanu (100/stan/noc)
- Ve svém obytném voze (200/vůz/noc)
- Pánský pokoj max 9míst (850/os/noc)
- Dámský pokoj max 8míst (850/os/noc)

Snídaně na Housově mlýně:

- Nechci
- Chci už v úterý ráno
- Chci od do.....