



si Vás dovoluje pozvat na seminář

# KARATE a TAICHI

který povedou

**Václav LIŠKA**

instruktor ČKBU

a

**Pavel BENEŠ**

instruktor JKA WF

**Č Á S L A V                      2. – 3. října 2010**

Tělocvična Gymnázia cca 200 m od nádraží ČD, vchod z parčíku Mahenova ul.

## PROGRAM :

**karate** - kihon, kata, kumite v tradičním pojetí, pro aktivně cvičící,

**taichi** - pro úplné začátečníky i pro ty, co již aktivně cvičí, základní pohyby, cvičení ve dvojicích, úvod do sestav.

<b>Sobota</b>	<b>10:00 – 11:00</b>	<b>KARATE</b>	společně	- Liška
	<b>11:05 – 12:00</b>	<b>KARATE</b>	společně	- Liška
	<b>14:30 – 15:25</b>	<b>taichi</b>	společně - Liška a instruktoři ČKBU	
	<b>15:30 - 17:00</b>	<b>KARATE</b>	9. - 6. kyu	- Beneš
	<b>17:05 - 18:30</b>	<b>KARATE</b>	5. kyu	- Dan - Beneš

Večer společné posezení v restauraci

<b>Neděle</b>	<b>9:00 - 11:00</b>	<b>KARATE</b>	společně	- Beneš
	<b>11:05 -</b>	<b>zkoušky</b>	<b>9. – 2. kyu JKA</b>	

**POPLATEK** : *celý seminář 400,- Kč,      So: 350,- Kč,      Ne: 150,-Kč*  
*jen karate: 350,- Kč,      jen taichi: 100, Kč*

**UBYTOVÁNÍ** : *v dojo za 50,- Kč/noc (ze So na Ne)-vlastní karimatka a spacák, nebo individuálně – např. hotel Bílý kůň (tel. 327 312 868, 869).*

**Informace** : Vladimír Gladkov 721 930 696, [www.kmp.wz.cz](http://www.kmp.wz.cz)