



Oddíl karate Hlinsko

Vás zve

na seminář, který povede mistryně Evropy v kata

Petra Nová

- Datum akce:** 13.1.2008
- Místo akce:** Sokolovna (sál v 1.patře) Hlinsko, Adámkova třída
- Cena semináře:** 250 Kč
- Přihlášky:** Přihlášky posílejte nejpozději **do 10.1.2008** na zdrazilm@eta.cz
(přihláška musí obsahovat jméno klubu a počet účastníků)
- Program:** 10:00 – 12:00 – speciální cvičení pro rozvoj výbušnosti v kata
- vybrané základní kata heian
12:00 – 12:30 - přestávka
12:30 – 14:30 – speciální uvolňovací cvičení pro trénink kata
- shitei kata (Jion, Kanku-dai)
- Kontakt:** email: zdrazilm@eta.cz,
mobil: 725 601 649 (Miloslav Zdražil)

Mapa:

