



T.J. SLOVAN J. HRADEC
OKINAWA KARATE DO
OKINAWAKARATEDO.CZ

空手道
沖繩本島

Vlastislav Běhoun
tel.: 775 921 701 e-mail: behouni@seznam.cz

Robert Nerad
tel.: 607 736 601 e-mail: nerad.r@seznam.cz

pořádá

Podzimní soustředění CAOGK

Termín akce: 6.-8. 11. 2020

Místo konání: Hotel Fontána, Kovářov 12, Frymburk

Program: Pátek – **17:00 – 19:00** – **trénink**
19:15 – 20:00 – **večeře**
Sobota – **07:30 – 08:00** – **ranní rozcvička**
08:10 – 09:15 – **snídaně**
09:30 – 12:00 – **trénink**
12:30 – **oběd**
16:00 – 19:00 – **trénink**
19:15 – 20:00 – **večeře**
Neděle – **07:30 – 08:00** – **ranní rozcvička**
08:10 – 09:15 – **snídaně**
09:30 – 12:00 – **trénink**
12:30 – **oběd**

Vedení tréninků: Yudansha IOGKF

Ubytování: Pokoje pro čtyři osoby

Strava: **snídaně** – formou jednoduchého švédského stolu
oběd a večeře – výběr ze 3 až 4 chodů
V ceně je jídlo od páteční večeře do nedělní snídaně.

Cena akce: 2.100 Kč cvičící | 1.600 Kč necvičící | 150 Kč nedělní oběd / objednáva se zvlášť

Pro děti do 11 let nutný doprovod, při větší účasti možný pouze jeden rodič.

Zkoušky na STV: **Nutno nahlásit předem do 30. října.** V sobotu proběhnou zkoušky, čas bude upřesněn na místě dle počtu a vyspělosti uchazečů. Zkoušky se platí zvlášť.

Závazné přihlášky posílejte do konce září na e-mail seminar.jh@seznam.cz

Platba za soustředění na účet **102438652/2250 do 4. října.**

Do zprávy pro příjemce uveďte jméno cvičícího.

Storno poplatky: 2–7 dní před nástupem – 75 %
15–20 dní před nástupem – 25 %

Informace: Vlastislav Běhoun, tel.: 775 921 701
Proběhne trénink v bazénu (plavky s sebou) • ranní rozcvička za příznivého počasí venku • doprava na místo vlastní • nedělní oběd hlaste při registraci