



KARATE TORA Nehvizdy

Vás zve na seminář karate

s

Ing. Pavlem Benešem

(5. DAN, instruktor JKA WF)

a s hostem **Gitou Balíčkovou**

(diplomovaná lektorka jógy – FTVS UK)

Datum konání semináře: 22. a 23. dubna 2017

Místo: velký sál sokolovny, ul. Na Příštipku 135, Nehvizdy 250 81

GPS: 50.1292453N, 14.7272203E

Program:

SOBOTA:

9:00 až 10:00 jóga s Gitou (*dechová cvičení +
protahování + pozdrav měsíci*)

10:15 až 11:45 společný (*všechny STV*)

11:45 až 14:15 pauza na oběd

14:15 až 15:15 děti (*+ dospělí vítání*)

15:30 až 17:00 dospělí (*všechny STV*)

Večer posezení v klubu TJ Sokol.

NEDĚLE:

9:00 až 10:30 dospělí (*všechny STV*)

Poplatky: 250 Kč jen sobota; 100 Kč jen neděle; 300 Kč sobota i neděle

Ubytování: 50 Kč (v budově Sokolovny)

Občerstvení: ZDARMA: filtrovaná káva + čaj + zákusek

Informace – kontakt: Mgr. Karel Záhrobský



720 359 778



karate.nehvizdy@seznam.cz