

**7.-9.5.
2025**



INTENZIVNÍ SEMINÁŘ SEBEOBRANY

**Seminář pod vedením
mistrů Milana Prokeše a Martina Zámečníka**

Cena:

při přihlášení a platbě **do 30.4. 1950 Kč, později 2250 Kč.** V ceně je zahrnuto

ubytování, strava, tréninky, certifikát. Sebou dobrou náladu, zájem se učit, dobok i jiné pohodlné oblečení a obuv na cvičení, tréninkový nůž (pevný ale neostrý) a spacák.

Poslední dvě věci můžeme zapůjčit, ale první dvě musíte mít s sebou. Během celého seminář budeme také opakovat nůž z minula.

Přihlašujte se pouze v Harmonogramu akcí na www.tkd.cz, poté obdržíte info k platbě.

Program:

7.5. 18:00 příjezd, ubytování a večeře

19:30 trénink a následně časově neomezená diskuse

8.5. 8:45 snídaně (po dobrovolné rozcvičce)

9:30 trénink

12:45 oběd a siesta

15:00 trénink

18:00 večeře

19:30 trénink a následně časově neomezená diskuse

9.5. 8:45 snídaně (po dobrovolné rozcvičce)

9:30 trénink budeme opakovaně take nuz z minule

12:00 oběd a odjezd

Sportovní centrum Beztahov u Votic, Husova 964

**Těší se na Vás!
Martin a Milan**