



## LETNÍ SOUSTŘEDĚNÍ HRADEC KRÁLOVÉ

<b>Termín konání:</b>	<b>18. až 24. srpna 2014</b>
<b>Určeno pro tréninkové skupiny:</b>	<b>DVA, DVB, DVZ, DV3, DV4, DV5, DV6, DV9, DV10</b>
<b>Hlavní tréninková náplň:</b>	<b>Příprava na páskování (kihon-ido, kumite, kata)</b>
<b>Další tréninková náplň:</b>	Fyzická příprava (především strečink a stabilizační cvičení), využití medicinbalů, balančních čoček a míčů
<b>Doplňkové aktivity:</b>	přednáška, kaligrafie
<b>Cena soustředění:</b>	<b>600,- Kč za osobu</b> (platí se pouze celé soustředění najednou, nikoliv jednotlivé tréninky) <i>platbu lze provést na účet č. 882828028/5500 s uvedením rodného čísla jako variabilního symbolu nebo v hotovosti na prvním tréninku</i>
<b>Přihlášení:</b>	<b>e-mailem na adresu <a href="mailto:info@spartak.cz">info@spartak.cz</a> do 13.8.2014</b>

### PROGRAM

<b>Pondělí 18.8.</b> 17:00 – 19:00      trénink      SHT*	<b>Pátek 22.8.</b> 17:00 – 19:00      trénink      SHT
<b>Úterý 19.8.</b> 17:00 – 18:30      trénink      SHT 19:00 – 21:00      přednáška      AC*	<b>Sobota 23.8.</b> <i>program bude upřesněn, bude spíše doplňkový a odpočinkový</i>
<b>Středa 20.8.</b> 17:00 – 19:00      trénink      SHT	<b>Neděle 24.8.</b> Odpoledne      páskování      DV
<b>Čtvrtek 21.8.</b> 17:00 – 18:30      trénink      SHT 19:00 – 21:00      přednáška      AC	(časový harmonogram bude upřesněn podle počtu vybraných cvičenců)

\* SHT = Sportovní hala Třebeš (Na Potoce 691/30, Hradec Králové)

\* AC = AC Klub (ul. Heyrovského, Hradec Králové)