



Vás zve na seminář,

KARATE a TAICHI

který povede

Ing. Václav Liška, 7. dan

V ČÁSLAVI

12. března 2011 - sobota

Tělocvična **GYMNÁZIA** - Masarykova ul. u hl.silnice Praha - Havl. Brod,
200m od nádraží ČD, vchod z parčíku v Mahenově ul.

PROGRAM :

Karate - v tradičním měkkém pojetí pro aktivně cvičící

Taichi - pro úplné začátečníky i pro ty, co již aktivně cvičí, včetně speciálního strečinku a dýchání, základní pohyby, cvičení ve dvojicích, úvod do sestav

10:30 – 12:00 **karate**

14:30 – 15:30 **taichi**

15:35 - 17:00 **karate**

17:30 - *posezení v restauraci, diskuse*

POPLATEK : **250,-Kč celý seminář,** **200,- Kč jen karate,**
100,- Kč jen tai chi

INFO: RNDr. Vladimír Gladkov – 721 930 696, www.kmp.wz.cz