

RED DRAGON TEAM

VÍKENDOVÉ SOUSTŘEDĚNÍ

KDY: 20. – 22. 5. 2016

KDE: TĚLOCVIČNA RED DRAGON TEAM, NA STRÁŽI 31b, PRAHA – LIBEŇ

TRENÉŘI: PETRA PECEKOVÁ, DANIEL BURDA, LUDĚK SOUDNÝ

PODROBNÉ INFORMACE:

Začátek v pátek v 18:00 společným tréninkem. Následující den jsou připraveny dva tří hodinové tréninkové bloky, doplněné ranní rozcvičkou a večerním posilováním.

Končíme v neděli po tréninku ve 12:00 grilováním.

Spí se v tělocvičně na tatami ve spacácích.

Stravování a pitný režim je zajištěn.

S SEBOU:

Kimono, chrániče, sportovní oblečení a obuv dovnitř/na ven, spacáky, karimatky, přezůvky, hygienické potřeby, večeři na páteční večer a svačiny na ostatní dny

NA CO SE MŮŽETE TĚŠIT:

12 hodin tréninku kumite/kata

Nová hala určená speciálně na bojové sporty

Fyzická příprava a ranní výběhy do nedalekého lesoparku

Stravování od soboty do neděle (snídaně, oběd, večeře)

Grilování a závěrečná kolaudační party

CENA: 1800 Kč

PŘIHLÁŠKY: na email: info@reddragonteam.cz nejpozději do **18. 5. 2016!**

POZOR!!!

V neděli po tréninku je grilování spojené s kolaudační party, na kterou jste všichni srdečně zváni.

Pokud budete chtít na party přispět masem na gril, budeme rádi 😊

