

ABU Ostrava + SYSTEMA Ostrava srdečně zvou na

LETNÍ SETKÁNÍ PŘÍZNIVCŮ BOJOVÝCH UMĚNÍ **aneb**

ZPĚT DO KLUKOVSKÝCH LET

11.-12. července 2015

Záhumení 44, 747 64 Horní Lhota

Areál TJ Sokol Horní Lhota

zahájení v sobotu 11.7. po 10.00 hod.

PROGRAM:

Bojová umění – účast dle vlastní volby – inspirační bloky výuky:

Dju su kung-fu, Systema, Jiu Jitsu, Body boxing a šokingy, Tai-chi, profesní obrana a služební zákroky P ČR a MP

Lektoři : ing. Ladislav Petráš, Karel a Petr Doležalovi, ...

dle zájmu i bloky ZTV , uvolňovacích souborů, cvičení na koordinaci pohybů,...

Co jsme znali jako malí - další vlastní návrhy a realizace jsou vítány

Školka a koničci zavíracím nožem

Školka a roztahovák pevným nožem

Střelba prakem, lukem, vzduchovkou, foukačkou

Házení nožem, sekyrou, hvězdicemi, šipkami

Uzlování a lasování

Fotbálek, vybijená, přetahování lana, stolní tenis, švihadlo, kuličky, kostky,

Setkání známých a přátel, večerní opékání – rožnění – grilování - zábava

Cena: 300,- Kč účastnický poplatek

160 ,- Kč ubytování za osobu/noc

strava vlastní – možnost využití kuchyně a ohniště

Sebou: to, co si myslíte, že budete podle programu potřebovat

Info a rezervace: **ing. Karel Doležal**

tel.731 567 512

dolezal.abu@volny.cz

UZÁVĚRKA PŘIHLÁŠEK 1.7.2015