P O Z V Á N K A

na cvičební seminář Karate a Tai Chi
v sobotu 31.10.2026
v Praze

守破離

Téma: **Společné principy karate, tai-chi-chuanu, dechová a průpravná zdravotní cvičení s trenéry**

Irena Vaněčková: dechová a průpravná zdravotní cvičení vhodný pomocník v nápravě svalových dysbalancí

Jiří Vaněček: prolínání základních technik Karate a Tai-Chi-chuanu

Termín: **31.10.2026** (10:00 - 12:00 hod.)

Kde: **T.J. Sokol Karlín, Malého 319/1, 186 00 Praha, Karlín**

Info k organizaci: Jiří Jaroš - tel: 608058575, Radek Primus – tel. 737242733

Další termín pro druhé pololetí 2026 (10:00-12:00 hod.):

12.12.2026