



# Sokol Karate dojo Čáslav



pořádá

**29. prosince 2023 - pátek**

**14<sup>00</sup> – 19<sup>00</sup> hod.**

**s e m i n á ř**

# **MISOGI**

**2023**

**SOKOLOVNA**

*Čáslav, Masarykova ul. č.p. 471.*

Cvičení vedou: RNDr. **Vladimír Gladkov**, IV. Dan, instruktor JKA karate ČR  
a trenéři JKA ČR pořádajícího oddílu.

Zveme všechny přátele a nadšence karatedó k „tradičnímu“ **(již 26. ročník)**  
cvičení, jehož cílem je očista a vyprázdnění mysli na závěr roku.

S sebou:

- dobrou náladu
- karategi, obi, dle potřeby bílá trička, je možná i lehká plátěná obuv
- dostatek tekutin – minerálka, čaj . . . . .

**Cvičí se:** v blocích s krátkými přestávkami (dětem doporučujeme jen 1-2 hodiny), jednoduché techniky mnohokrát opakované – **taikyoku kata, jednoduchý kihon a na závěr uvolňovací cvičení.**

**Vstupné:** pro nečleny oddílu 160,- Kč/os.

*Večer: závěrečné posezení v restauraci.*

**Za SOKOL a Karate dojo Čáslav zve a případné informace podá:**

Vladimír GLADKOV - mob.: 721 930 696; Aleš PETR – mob.: 725 457 894