

KICKBOX KLUB  
**KOSAGYM**



## **SPORTOVNÍ SOUSTŘEDĚNÍ PRO ZAČÁTEČNÍKY I POKROČILÉ, SE ZAMĚŘENÍM NA KICKBOX**



**Termín:** 27.6. – 30.6.2019  
**Místo:** Penzion Jívka, Malé Svatoňovice, <https://www.budopartner.cz/cs-cz>  
**Cena:** 3.500,- Kč za osobu  
**Cena zahrnuje:** Ubytování, plnou penzi, pitný režim, tréninky 2x - 3x denně

**Hlavní trenéři soustředění: PETR TAHAL a JOSEF KUBÁT**



**REGISTRACI PROVEĎTE E-MAILEM, NEBO TELEFONICKY NEJPOZDĚJI DO 29.5.2019.  
E-MAIL: petr.tahal@kosagym.cz, TEL.: 734 570 268.**

**PLATBU PROVEĎTE NEJPOZDĚJI DO 12.6.2018 v hotovosti na recepcích klubu, nebo převodem na účet č.2000454028/2010.**

**VYPLŇENOU PŘIHLÁŠKU ODEVZDEJTE NEJPOZDĚJI PŘI PŘÍJEZDU NA SOUSTŘEDĚNÍ.**

**NEVÁHEJTE S REGISTRACÍ NA POSLEDNÍ CHVÍLI, KAPACITA JE OMEZENÁ!!**

*Orientační program soustředění:*

*Čtvrtek 27.6.*

*Dopoledne příjezd, 17:30 - 18:30 úvodní trénink, 19:00 večere*

*Pátek 28.6.*

*7:00 dobrovolný výběh, 8:00 snídaně, 10:00 - 11:30 trénink technika a pohyb*

*12:30 oběd, 16:00 - 18:00 trénink nácviky a lapy, 19:00 večere*

*Sobota 29.6.*

*7:00 dobrovolný výběh, 8:00 snídaně, 10:00 - 11:30 trénink technika a pohyb*

*12:30 oběd, 16:00 - 18:00 trénink nácviky a lapy, 19:00 večere*

*Neděle 30.6.*

*9:30 - 11:30 trénink nácviky, lapy, sparingová cvičení, 12:30 oběd a zakončení soustředění*

*Soustředění je určeno pro všechny zájemce, kompletní výstroj není podmínkou, stačí pouze rukavice.*

*Vezměte si s sebou i věci na cvičení venku!!*