



městská policie zlín

SEMINÁŘ SEBEOBDRANY

RUSKÁ BOJOVÁ ŠKOLA - SYSTEMA

Kdy:	Sobota 7.11.2009
Kde:	Tělocvična 3. základní školy, ulice Slovenská 3076, Zlín
Startovné:	400,- Kč
Kdo:	Instruktor pro ČR David Sýkora
Harmonogram:	08:00 – 08:45 Prezentace
	09:00 – 12:00 Tréninkový blok – dechová cvičení, metodika tyč
	12:00 – 13:00 Oběd
	13:00 – 16:00 Tréninkový blok – význam dýchání v boji, dechové nácviky, přechod na reálnou sebeobranu

Všichni účastníci semináře cvičí na Vlastní nebezpečí. Foto a video lze pořizovat pouze po předchozí domluvě s instruktorem. Účastníci si stravu a cestovné hradí na vlastní náklady.

Seminář bude probíhat na tvrdém povrchu (palubovka), vzhledem k tomu je nutná sálová obuv.

Zveme všechny zájemce o výcvik bojových sportů a sebeobranu.

Přihlášky a informace:

Jiří Holub

tel.: 739 907 469

email: j.vrana@seznam.cz