

Centrum bojových umění Českého svazu Watejitsu
Rozvrh KARATE, KUMITE a KICKBOX
dójo Ostrava-Vítkovice a Ostrava-Zábřeh

dopoledne tréninky dle osobní domluvy: **volné nebo individuální s trenérem***

dójo Lidická 9, Ostrava-Vítkovice

(cca 5 min od Mírového náměstí, za kostelem)

	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek
17 - 18 h			KARATE <i>skupina C - děti</i> ZAČÁTEČNÍCI a 8. - 6. kyu	
18 - 19 h				
19 - 20 h	KARATE <i>skupina A</i>		KARATE <i>skupina A</i>	

dójo Plzeňská 16, Ostrava-Zábřeh

(cca 5 min od náměstí SNP, za Hotelem Vista)

	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Sobota
					TAICHI- meč 9 - 10 h KOBUDO 10 - 11 h SEBEOBRANA 10 - 11 h VEŘEJNOST volné hodiny, hodinové bloky
16 - 17 h		KARATE <i>skupina C - děti</i> ZACATECNICI a 8. - 6. kyu		KARATE <i>skupina C - děti</i> ZACATECNICI a 8. - 6. kyu	každý, kdo má zájem si zacvičit nebo sportovat s kamarádem má možnost.
17 - 18 h		KARATE <i>skupina B - děti</i> 5. - 3. kyu		KARATE <i>skupina B - děti</i> 5. - 3. kyu	k dispozici tatami, pytle, spárovky, kopací lapy, Pushing Ball, zrcadla a další
18 - 19 h		KARATE <i>skupina B - dospělí</i> ZAČÁTEČNÍCI a 8. - 3. kyu		KARATE <i>skupina B - dospělí</i> ZAČÁTEČNÍCI a 8. - 3. kyu	9 - 10 h, 10 - 11 h, 11 - 12 h
19 - 20 h					a dále všechny styly:
20 - 21 h		KUMITE a KICKBOX ZAČÁTEČNÍCI, pokročilí		KUMITE a KICKBOX ZAČÁTEČNÍCI, pokročilí	KOBUDO TAICHI KARATE KICKBOX KARATE DOSPĚLÍ 40 + sebeobrana WA-TE JITSU

individuální hodina s trenérem* - pro členy 100 Kč, pro nečleny 200 Kč

volná hodina - pro členy ČSWABU 30 Kč, pro nečleny děti a studenti 40 Kč, dospělí 50 Kč