

Centrum bojových umění Českého svazu Watejitsu
Volné hodiny pro kondiční cvičení
dójó Ostrava-Vítkovice a Ostrava-Zábřeh

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

dójó 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					každý, kdo má zájem si zacvičit nebo sportovat s kamarádem má možnost.
17 - 18 h		VEŘEJNOST individuální kondiční cvičení		VEŘEJNOST individuální kondiční cvičení	k dispozici tatami, pytle, spárovky, kopací lapy, Pushing Ball, zrcadla a další
18 - 19 h		VEŘEJNOST individuální kondiční cvičení		VEŘEJNOST individuální kondiční cvičení	9 - 10 h, 10 - 11 h, 11 - 12 h
19 - 20 h	VEŘEJNOST individuální kondiční cvičení	VEŘEJNOST individuální kondiční cvičení	VEŘEJNOST individuální kondiční cvičení	VEŘEJNOST individuální kondiční cvičení	a dále všechny styly: KOBUDO TAICHI KARATE KICKBOX
20 - 21 h		VEŘEJNOST individuální kondiční cvičení	VEŘEJNOST individuální kondiční cvičení	VEŘEJNOST individuální kondiční cvičení	KARATE DOSPĚLÍ 40 + sebeobrana WA-TE JITSU