Letní tréninky – út a čt od 17 do 19 hodin

Po regenerační pauze najíždíme (od čtvrtka 23.7.) zase na tréninky – tentokrát v prázdninovém režimu.

Časy tréninků:

Úterý – 17 až 19 hodin

Čtvrtek – 17 až 19 hodin

(Před tréninkem si radši u trénérů ověřte, jestli bude...)

Zaměření:

1. hodina:

– karate – vždy podle účastníků: opravy páskování, naučení nové kata, ladění detailů, kumite, ...

2. hodina:

– **kondiční a pohybová příprava**

Pro koho je trénink určený:

1. hodina (karate):

– **všichni členové** Karate Lions Pardubice

2. hodina (fyzická a atletická příprava):

– **členové + veřejnost**

Cena za letní tréninky:

Členové: v ceně **ročních příspěvků**

Veřejnost: 80 Kč / lekce

Kdy tyto tréninky nebudou:

17. – 23. 8. – tréninky odpadají

(účast všech trenérů na soustředění s Italskou reprezentací a světovém poháru v Itálii)

Operativně mohou tyto tréninky odpadnou – předem si radši ověřujte, jestli trénink bude…(práce v tělocvičně, soustředění, atd.)