



Tréninky a aktivity v době nouzového stavu

I v době nouzového stavu **trenéři klubu** nelení a **připravují** pro Vás **tréninkové a volnočasové aktivity**. □

Aktuálně se **rozběhla výzva**, kdy **každý den** jeden z trenérů klubu vymyslí **úkol** pro každou skupinu a uveřejní ho na [klubový facebook](#).

Součástí úkolu je vždy i **podrobný popis**, fotka, video dle potřeby k jeho úspěšnému splnění.

Sledujte proto prosím **profily klubu** [na facebooku](#) a [instagramu](#), kde budeme pravidelně přidávat informace o nových výzvách, trénincích a aktivitách. □

Další možností tréninkové inspirace je projekt [Výzva: KARATE 365!](#), kde máte v rámci Ondrovi akce [„cvičím doma“](#) tréninky nyní **zadarmo**.

Dále v rámci členství v klubu nabízíme pro zájemce v těchto dnech **konzultace** nebo **spoluvytvoření individuálních tréninkových plánů**.