



ČESKÁ OBEC SOKOLSKÁ

Tyršův dům, Újezd 450/40, 118 01 Praha 1 – Malá Strana

ÚŠ ČOS pořádá seminář

CHLAPI V TĚLOCVIČNĚ

Termín 18. listopadu 2017

Místo Tyršův dům, Újezd 450/40, 118 01 Praha 1

Poplatek člen ČOS 350 Kč, veřejnost 700 Kč

Popis akce Seminář zaměřený na cvičitele oddílů všestrannosti mužů. Ve třech lekcích se dozvíte: 1. jak připravit své tělo na neplánovanou fyzickou zátěž a jak se stát odolnějšími prostřednictvím cvičení inspirovaných Ido Portalem; 2. nové tipy a základní doporučení jak si zacvičit na kruzích; 3. techniku a taktiku nohejbalu.

Účastníci obdrží Osvědčení o absolvování doškolení v rozsahu 6 hodin.

Číslo akce 17-041

Přihlášky Nejpozději do **2. 11. 2017** na <http://www.sokol.eu/obsah/7145>
Všem přihlášeným účastníkům potvrdíme přijetí přihlášky **s platebními informacemi** (variabilní symbol, číslo účtu, částka) na e-mail uvedený při registraci. **Přihláška je platná až po úhradě účastnického poplatku.**
ÚŠ ČOS si vyhrazuje právo v případě nízkého počtu účastníků akci zrušit, v případě naplnění maximální kapacity akce ukončit příjem přihlášek před uzávěrkou.
Podrobnější informace o akci Vám budou zaslány na e-mail uvedený při registraci nejpozději týden před konáním akce.

Kontakt Hana Šturcová, e-mail: hsturcova@sokol.eu, tel.: 257 007 259

Mgr. Martin Chlumský, DiS.
ředitel ÚŠ ČOS

Mgr. Milan Hybner
metodik ÚŠ ČOS