

# Oznam

Plán od júna do konca augusta 2020. Zatiaľ neviem aká bude situácia v septembri, dúfam že sa budeme môcť vrátiť do našich telocviční.

Tréningy nám fungujú už dva týždne, cvičíme vonku na školskom ihrisku. Myslím , že je to bezpečnejšia forma z hľadiska ochrany zdravia. Tiež nám cvičenie v telocvični nie je dovolené zo strany školy, z dôvodu ochrany zdravia pred nákazou.

- **Harmonogram tréningov od 1. 6. - 30.6.2020 v Ružovej doline na školskom ihrisku.**  
**V prípade dažďa cvičíme cez Zoom, kvôli zákazu vstupu do budovy školy.**

## Rozdelenie skupín:

	Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok
6:30-7:30	Taiji ranná skupina(A)	Kungfu ranná skupina(B)	Taiji ranná skupina(A)	Kungfu ranná skupina(B)	
18:00-19:00	kungfu(C)	kungfu (D)	kungfu(C)	kungfu(D)	18:30-19:30 Qigong(G)
19:00-20:00	Taiji(E)	Taiji(F)	Taiji(E)	Taiji(F)	
20:00-21:00	Qigong(G)				

- **Letné sústredenia**

Súčasná situácia nám dáva nádej , že bude možné urobiť aj naše letné sústredenia. V ubytovacích zariadeniach nám stále držia naše termíny.

### 1. Letný taiji a čchikung seminár

Budeme cvičiť: ranný čchikung, opakovanie z tréningov taiji, palica, výučba taiji vejára.

**04.-10.júla 2020, miesto: RS Púšť, Chatová oblasť 704/13, Prievidza**

Prihlasovať sa môžete do **12.06. 2020**

### 2. Letný kungfu seminár

Budeme cvičiť: opakovanie z tréningov, výuka novej formy cvičenia s bičom, výuka novej formy cvičenia s palicou.

**11.- 17. júla 2020, miesto: Horská chata Limba, Partizánska dolina 534/27, Skalka pri Kremnici, Kremnica.**

Prihlasovať sa môžete do **12.06.2020**

Prosím vás , aby ste sa u mňa zapísali v prípade, že máte záujem o sústredenie a to do 12.06. a zároveň zaplatili zálohu 40 EUR.

- **Lenté tréningy**

## Kedy:

	Júl 2020				August 2020			
Kungfu 18:00-19:30	20.7.	22.7.	27.7.	29.7.	10.8.	12.8.	24.8.	26.8.

Taiji	19:30-21:00	20.7.	22.7.	27.7.	29.7.	10.8.	12.8.	24.8.	26.8.
Taiji ráno	6:30- 7:30	20.7.	22.7.	27.7.	29.7.	10.8.	12.8.	24.8.	26.8.

- Všetky tréningy sú v dňoch pondelok a streda

**Miesto:** ZŠ , Ružová dolina 29, Bratislava na školskom ihrisku.

1. budeme cvičiť spolu začiatočníci aj pokročilí, hlavne budeme opakovať a cvičiť pre zdravie.
2. každá skupina môže mať najviac 30 ľudí , treba sa nahlásiť učiteľovi a zapísať do zoznamu.
3. Poplatok celkom za 8 tréningov : študenti 34 Eur , Ostatní 42 Eur. Zaplatiť treba do 25.6.2020 v hotovosti, alebo na účet školy.
4. Zatiaľ plánujem všetko tak, že budeme trénovať vonku. V súčasnosti sa ešte nedá povedať, či v prípade dažďa budeme môcť použiť telocvičňu. Všetko závisí od epidemiologickej situácie.

Škola kungfu a taiji  
[www.kungfu.sk](http://www.kungfu.sk)