

# JUDO TRÉNINKY

## „LEDEN“ 2020“ zš Komenského

Benjamínci, mladší a starší žáci trénují 16,30 – 17,30 hod.

Starší žáci, dorostenci, junioři trénují od 17,30 – 19,00 hod.

Společné tréninky všech kategorií jsou 2x měsíčně od 16,30 – 18,00 hod.

Někteří sportovci, kteří mají zájem a časovou možnost, mohou absolvovat a využít obě dvě tréninkové hodiny najednou od 16,30 do 19,00 hod.

### \*\*TRÉNINKY JUDA\*\*

ZAHÁJENÍ JUDA 07/01 2020 Út 16,30 - 19,00 hod.  
09/01 2020 Čt 16,30 - 19,00 hod.  
11/01 2020 So „WJR“ povinná účast 09-12 hod.  
14/01 2020 Út 16,30 - 19,00 hod.  
16/01 2020 Čt **Trénink zrušený** (při změně/info)  
21/01 2020 Út 16,30 - 18,00 hod. Společný  
23/01 2020 Čt 16,30 - 19,00 hod.  
28/01 2020 Út 16,30 - 19,00 hod.  
30/01 2020 Čt 16,30 - 18,00 hod. Společný

### \*\*TRÉNINKY NEBUDOU\*\*

16/01 2020 (Čt) individuální posilování vlastní vahou/tělem !!!  
(kliky, břicho, dřepy/výpady, čin. gymnastika, přeskoky švihadlo)

### \*\*SOUTĚŽE JUDO\*\*

18.01.2020 „So“ IX. VC Česká Třebová U11,U13,U15,U18,

25.01.2020 „So“ Pohár nadějí Olomouc U 18, U 23,

**Všem členům/sportovcům JUDO CLUBU při MP Ostrava, z.s., přejeme mnoho osobních, studijních a sportovních úspěchů v Novém roce 2020**

Za JC MP Ostrava, z.s., Mgr. J. Proll - 6. Dan Judo, 4. Dan Ju-jitsu  
trenér a předseda JC MP Ostrava, z. s., mobil: 603 962139 ,  
email: [judo.proll@seznam.cz](mailto:judo.proll@seznam.cz)