

## JUDO LISTOPAD 2019

TRÉNINKY JUDO v měsíci „LISTOPAD 2019“ JUDO CLUBU při MP OSTRAVA, z.s., sportovní centrum juda Poruba / ZŠ KOMENSKÉHO

### Tréninky juda „Listopad“:

05.11.2019 Út 16,30 – 19,00 hod. Každá kategorie zvlášť (děti/mládež)  
07.11.2019 Čt 16,30 - 18,00 hod. Společný trénink (děti/mládež)  
09.11.2019 So 09,00 – 12,00 hod. „WINNER JUDO RANDORI“ / Společný trénink odd. MSK  
12.11.2019 Út **Trénink Judo zrušený**/Individuální trénink doma (posilování/běh/plavání)  
14.11.2019 Čt 16,30 – 19,00 hod. Každá kategorie zvlášť (děti/mládež)  
16.11.2019 So **SOUTĚŽ JUDO VC HAVÍŘOV** / mladší a starší žáci  
19.11.2019 Út 16,30 – 19,00 hod. Každá kategorie zvlášť (děti/mládež)  
21.11.2019 Čt 16,30 – 19,00 hod. Každá kategorie zvlášť (děti/mládež)  
23.11.2019 So **SOUTĚŽ JUDO VC BANÍK KARVINÁ** / mladší +st. žáci /dorostenci-dorky  
26.11.2019 Út 16,30 – 18,00 hod. Společný trénink (děti/mládež)  
28.11.2019 Čt 16,30 - 19,00 hod. Každá kategorie zvlášť (děti/mládež)  
29.11.2019 Pá 17,00 hod. **VELCÍ BORCI/STAVBA TATAMI JUDO/soutěž XIII. VT DM MPO**  
30.11.2019 So 08,00 – 15,00 hod. **XIII. VÁNOČNÍ turnaj JC MPO / ZŠ KOMENSKÉHO,**  
benjamínci a benjamínky, mladší a starší žáci, dorostenky a dorostenci  
(povinná pro všechny sportovce středisek juda Centrum Poruba / ZŠ KOM. a Centrum Ostrava / IBC ŘMPO !!!)

### SOUTĚŽE JUDO

02.11.2019 So MC BOHUMÍN, benjamínci/benjamínky  
16.11.2019 So VC HAVÍŘOV, mladší a starší žáci  
23.11.2019 So VC BANÍK KARVINÁ, mladší + starší žáci/dorostenci + dorostenky  
24.11.2019 Ne MT POLSKO / Myslowice, žáci/dorostenci  
30.11.2019 So XIII. VÁNOČNÍ TURNAJ JC MPO / ZŠ KOMENSKÉHO, benjamínci – ky,  
mladší + starší žáci, dorostenky a dorostenci.

### Info:

Pro sportovce juda JC MP Ostrava vyplývá povinnost se zúčastnit sportovní vzájemné tréninkové přípravy „WINNER JUDO RANDORI“ (09/11) a soutěže judo „VÁNOČNÍ TURNAJ JC MP Ostrava ZŠ KOMENSKÉHO (30/11).

Jen „VELCÍ“ a vybraní borci 29/11 Pá 17,00hod. SRAZ/STAVBA TATAMI JC ZŠ KOMENSKÉHO !!!

### Za JC MP Ostrava, z.s.,

Mgr. J. Proll – 6. Dan Judo, 4. Dan Ju.jitsu  
předseda a trenér JC MP Ostrava  
mobil: 603962139, email: [judo.proll@seznam.cz](mailto:judo.proll@seznam.cz)

Odesláno emailem: 26.10.2019