

JUDO PROSINEC 2019

TRÉNINKY JUDO v měsíci „PROSINCI 2019“ Judo Clubu při MP Ostrava, z.s., sportovní judo centrum Poruba / ZŠ KOMENSKÉHO, ul. Komenského 668, 70800 Poruba

TRÉNINKY JUDO:

03.12.2019 Út 16,30 – 19,00 hod. // mladší 16,30-17,30hod./ starší 17,30-19,00hod. //
05.12.2019 Čt 16,30 – 18,00 hod. // **SPOLEČNÝ** trénink všech kategorií//
10.12.2019 Út **TRÉNINK ZRUŠEN** // Individul. posilování doma, při změně Vás ihned informuji//
12.12.2019 Čt 16,30 – 19,00 hod. // mladší 16,30 – 17,30hod./starší 17,30-19,00hod.//
14.12.2019 **So 09,00 – 12,00** hod. **WINNER JUDO RANDORI/ZŠ KOMENSKÉHO** „všichni“ !!!

UKONČENÍ TRÉNINKOVÉ PŘÍPRAVY JUDA ZA ROK 2019 JC MP OVA / ZŠ KOMENSKÉHO / „DĚTI“
17.12.2019 **Út 16,30 – 19,00** hod. //mladší 16,30-17,30hod.//starší 17,30-19,00hod.//

UKONČENÍ TRÉNINKOVÉ PŘÍPRAVY JUDA ZA ROK 2019 JC MP OVA / IBC ŘMPO OSTRAVA
18.12.2019 **St 16,00 – 18,00** hod. // celé družstvo sportovců //ZRUŠENÍ STŘEDISKA OVA

UKONČENÍ TRÉNINKOVÉ PŘÍPRAVY JUDA ZA ROK 2019 JCMP OVA / ZŠ KOMENSKÉHO / „VELCÍ“
19.12.2019 **Čt 17,00 – 19,00** hod. jen velcí sportovci, ukončení sezóny juda !!!
upozorňuji, trénink/nástup přesně v **17,00hod. !!!**

Termíny volna /škola + judo/:

19.12. 2019 Čt / 05.01.2020 Ne **VÁNOČNÍ VOLNO** (doporučuji individuální trénink doma, atd.),
06.01.2020 Po / Začátek školního procesu/studium, žáci ZŠ Komenského,
07.01.2020 Út / **Začátek JUDA / ZŠ Komenského** (první trénink juda v roce 2020) !!!

Vážení rodiče, trenéři, sportovci a sportovní příznivci Judo Clubu při MP Ostrava,
přeji Vám příjemné prožití svátků vánočních, mnoho osobních předsevzetí, pevné zdraví,
radost a štěstí kolem sebe, školákům judistům skvělé studijní a sportovní úspěchy
v Novém roce 2020 !!!

Za Judo Club při MP OVA, z.s., **Mgr. Jiří Proll** – 6. Dan Judo, 4. Dan Ju.jitsu
předseda a hlavní trenér JC MP Ostrava
mobil: 603 962139, e-mail: judo.proll@seznam.cz