

## JUDO ŘÍJEN 2019

TRÉNINKY JUDO „ŘÍJEN 2019“ JUDO CLUBU při MP OSTRAVA, z.s.,  
sportovní centrum juda PORUBA/ZŠ KOMENSKÉHO

### Tréninky Judo „Říjen“ :

01.10.2019 Út 16,30 - 18,00 Společný trénink (děti + mládež)  
03.10.2019 Čt 16,30 - 19,00 Každá kategorie zvlášť (děti/mládež)  
08.10.2019 Út 16,30 - 19,00 ----- „ -----  
10.10.2019 Čt 16,30 - 18,00 Společný trénink (děti + mládež)  
**12.10.2019** So 09,00 - 12,00 „**WINNER JUDO RANDORI**“ (povinná účast)  
15.10.2019 Út Trénink juda „zrušený“ !!!  
17.10.2019 Čt 16,30 - 19,00 Každá kategorie zvlášť (děti/mládež)  
22.10.2019 Út 16,30 - 19,00 ----- „ -----  
24.10.2019 Čt Trénink juda „zrušený“ !!!  
29.10.2019 Út 16,30 - 18,00 Společný trénink (děti/mládež)  
31.10.2019 ČT 16,30 - 19,00 Každá kategorie zvlášť (děti/mládež)

### Poznámka:

- 1) Kdyby se podařilo zajistit suplování jiným trenérem ve dnech, kdy je trénink juda zrušený, tj. 15/10 a 24/10, tak Vás budu ihned informovat, jinak je vše platné podle „Tréninkového programu“ !!!
- 2) To stejné je v termínu 29/10 2019, kdy v ZŠ Komenského probíhají dva dny, tj. 29/10 a 30/10 PODZIMNÍ prázdniny, jestli-že budu mít svolení ředitelky ZŠ, tak se trénink juda uskuteční, budu Vás o všem informovat předem !!!
- 3) PODZIMNÍ PRÁZDNINY ZŠ KOMENSKÉHO 29/19 a 30/10 2019

### SOUTĚŽE JUDO:

05.-06.10.2019 ČP TEPLICE, jen pro dorostence, kteří se mohou zúčastnit s Baníkem OVA  
19.-20.10 2019 PČR mladší žáci MLADÁ BOLESLAV, jen nominovaní sportovci z RL/MSK !!!  
19.10.2019 MC KARVINÁ  
26.10.2019 KP benjamínků U 09, U 11, OSTRAVA /JC Mittal Ostrava-Varenská

### 28/10 2019 DEN JUDA

narození a výročí zakladatele juda Dr. Jigoro KANA (1856-1938) / JAPONSKO

Za JUDO CLUB – MP OSTRAVA, z.s.,  
Mgr. Jiří Proll – 6. Dan Judo, 4. Dan Ju-jitsu  
trenér a předseda JC MP Ostrava  
mobil: 603 962139, e.mail: [judo.proll@seznam.cz](mailto:judo.proll@seznam.cz)