

Sparing seminář s Janem Mračkem (6. dan)

- Termín:** neděle **8. 11. 2026**, 9:00–12:00
- Místo:** tělocvična ZŠ, Horymírova 2978/100, Ostrava-Zábřeh, 700 30
- Organizátor:** Český svaz taekwon-do ITF, z. s.
- Pořadatel:** Škola taekwon-do ITF Ostrava, z. s.
- Lektor:** **Jan Mraček (6. dan)**
- Kontakt:** **Robin Talacek**, tel. 732865876 nebo e-mail t.robin@centrum.cz
- Určeno pro:** držitele t. s. **4. kup a vyšší**, primárně z řad závodníků a trenérů
- Max. kapacita:** 50 osob
- Cena:** 300 Kč cvičící / 200 Kč necvičící (platba na místě v hotovosti nebo po domluvě na fakturu)
- Program:** nácviky pro sportovní boj, kombinace, volná kola
- S sebou:** chrániče, dobok
- Přihlašování:** Seznam zájemců (jméno, příjmení + technický stupeň) zašle vedoucí školy na e-mail t.robin@centrum.cz nejpozději **do středy 4. 11. 2026**. Po tomto datu pořadatel z kapacitních důvodů nezajišťuje volné místo.
- Ostatní:** Všichni zúčastnění absolvují seminář na své vlastní riziko.
V průběhu semináře budou pořizovány fotografie a videa.