

Mnichovo Hradiště 2019 – Kapucínský klášter & II. ZŠ Vrchlického návrší XXIII. Letní setkání 8. – 14. července & Stáž aikidó 12. – 14. července

Kdo nezná cestu, necht' ptá se na zámek na vršku za nímž v těsné blízkosti nachází se kostel s kapucínským klášterem (pozor – nejde o Klášter nedaleko MH, kde nachází se pivovar). Zde sídlí chráněná dílna Fokus a její ubytovna a v inkriminované době i my, kteří jsme dojeli již neděli navečer a tatami složili ve škole na protějším vršku přes město. Zde se vchodem do rozsáhlého školního areálu ze strany u hřiště dostanou účastníci do prvního patra, kde v tělocvičně od pondělního rána začíná se odvíjet celotýdenní program všelikých cvičení.

Informace o veřejné dopravě z let minulých ...

Praha autobus nádraží Florenc nebo autobus Černý most – Mnichovo Hradiště (zdravotní středisko MH)

Platby stážovného:

- 1) na celotýdenní akci = **2.300 Kč** nebo na jeden každý den = **400 Kč** ... hrazeno na místě po příjezdu
2) pouze na celou víkendovou stáž aikidó = **700 Kč** nebo za jedno cvičení = **200 Kč** ... i pokud praktikujete pouze aikido

Ubytování Fokus & škola o víkendu i v týdnu:

- ... hrazeno na místě nejpozději poslední den pobytu
pro všechny jsou k dispozici společné WC & sprchy, je však vhodné maximálně využívat WC a sprchy ve škole
1) pokoje 4 – 5 lůžek / lůžko + lůžkoviny = **250 Kč** za noc / kapacita 40 míst v týdnu využita převážně dívkami
2) ve vlastním spacáku a na vlastní karimatce ve 2 místnostech společně s ostatními aikidisty = **120 Kč**
3) ve vlastním spacáku a na tatami v tělocvičně školy = **120 Kč**

Možnost stravování :

- ... konkrétní domluva a platby po příjezdu na místě
1) společně ve stodole = dovoz restaurace „U Kvapilů“ / jídlo **72 Kč** / jídlo s polévkou **80 Kč** / salát **22 Kč** / jídelníček k dispozici na www.ukvapilu.eu / objednávky hromadně na pondělí a pak den předem talíře a příbory k zapůjčení od Focusu, po použití si je každý si je myje sám v kuchyňce
2) v klášterní ubytovně Fokus je možnost vlastního stravování a kuchtění ve společné kuchyňce
3) v místních restauracích na náměstí a v podzámčí, kde si můžete na některé dny objednat obědy

Denní rozvrh XXIII. Letního setkání 2019 ... může být na místě upraven / program víkendové stáže aikidó viz plakát
Celotýdenní program začíná v pondělí 8. července ráno společnou rozvíčkou, detaily budou ještě upřesněny podle okolností na místě a po společné schůzce, která se bude konat v pondělí ráno po snídani ve stodole.

8:00 – 8:30	STODOLA / snídane			
9:15 – 10:00	aikidó – společná rozvíčka pro všechny	9:15 – 10:30	rozvíčka & aikidó	... pro všechny
10:00 – 10:30	aikidó – nejen, ale převážně pro dívky	10:45 – 11:45	kathak I	
10:30 – 12:30	aikidó – pouze pro aikidisty	11:45 – 12:45	kathak II	
	STODOLA	10:30 – 13:00	atelier pouze tablistů	
13:30 – 14:30	STODOLA / oběd			
15:30 – 17:30	aikidó – pouze pro aikidisty	15:30 – 16:30	kathak I	
	aikidó – zbraně podle dohody	16:30 – 17:30	kathak II	
17:30 – 18:30	masáže společné pro všechny	17:30 – 18:30	relaxace, masáže	... pro všechny
19:00 – 20:00	STODOLA / rytmy Východu	19:00 – 20:00	rytmický atelier	... pro všechny
20:00 – 20:45	STODOLA / večere			

Doprovodný program :

... bude upřesněn na místě v průběhu týdne
Každodenní večerní až noční slavení ve stodole s ohněm a programem hudebně – tanečně – filmovém podle přání. Individuálně kdekoli podle chuti, společně příjemná večerní posezení v zahradní restauraci „U Františky“ pár kroků před areálem kláštera. V pátek ve stodole se pravděpodobně uskuteční vystoupení tanečnic kathaku a koncert Tomáš.Reindl & spol.

Zakončení XXIII. Setkání 2019 :

v neděli 14. července odpoledne

v pátek odpadají masáže a po večeri probíhá program ve Stodole / společné masáže v sobotu navečer a společné rozvíčky aikidó v sobotu i v neděli ráno dle dohody

Zakončení stáže aikidó :

v neděli 14. července v 16:30 & ihned nakládáním tatami !!!

odvoz tatami z MH v 17:00 & skládání na Balkáně cca v 19:00 !!!

Co na sebe a s sebou :

aikido – keikogi (kimono) nebo cvičební úbor (tríčko s dlouhým rukávem a volné kalhoty) / bokken / jo / tanto
kathak – keikogi pro aikidisty & pro dívky dlouhá sukně nebo široké kalhoty, velký šátek, návleky (ustřížené ponožky) & ghunguru = indické rolničky, které je možno zakoupit v indických prodejnách
rytmický atelier – jakýkoli buben či jiné perkusivní vlastní nástroje

Případné dotazy :

Miroslav Kodym – 603221694