

Co bylo

Slavnostní posezení dospělých – Po 28.6.2010

Z aktivit ještě před prázdninami dlužím ještě jednu informaci. V pondělí 28.6.2010 po tréninku se skupina „Dospělí 30-60 let“ odebrala do restaurace Bowling PIZZERIA Kutná Hora za čerpací stanicí v Sedleci. Jako obvykle jsme poseděli, a také vyhodnotili činnost a body. Na pozvání se zúčastnilo také několik bývalých členů, což bylo milé.



Foto: první příchod začali oslavu ještě za denního světla venku, zbylí dorazili později. Nejsme zde všichni.

Vítáme naše nové členy

Máme po nábořích. Získali jsme 13 nových členů, kteří nahradili stejný počet bývalých členů, kteří ukončili činnost v minulém pololetí. Někteří členové přešli do věkové starších skupin. Přeji novým členům, aby se jim s námi líbilo, ostatním děkuji za trpělivost s nováčky.

Základní skupina je fyzicky nejnáročnější



Na tom není nic divného, jde o věkovou skupinu 13 až 30 let, tedy lidi na vrcholu fyzických sil. Chci zde ale pochválit jednak Dospěláky (30 až 60 let), kteří se někteří zúčastní jejich tréninků, ale také např. Martina Klečku a Petra Macka, kteří přišli ze starší přípravy a nyní musejí zvládat fyzicky nejnáročnější tréninky. Každý sice cvičíme podle svých možností, ale tlak na výkon ve stavbě tréninku přísně uplatňuji. Na obrázcích je vidět zmužnění Petra za 3 roky (6/2007 a 6/2010)

Výlet - Vánoční cena Mladá Boleslav - So 20.11.2010

Zvu Vás na **sobotní výlet na závody** do Mladé Boleslavi. Především noví členové, nebo pokročilí se zájmem závodit, kteří ještě na tatami nesoutěžili, mají možnost okouknout atmosféru závodů. Závody jsou celý den, přibližně od 9:30 do 19:30. Můžete jet sólo, můžeme jet více auty za sebou, můžeme se sejít až ve Sportovní hale Mladá Boleslav ulice u Stadionu. Program je na stránkách Českého svazu karate. Já

vyjedu z Kutné Hory v 11:00 hod, do haly se dostavím asi ve 12:30. Mám 3 volná místa. Nahlaste se mi, kdo pojedete, kdo chcete zajistit dopravu, kdo je ještě ochoten někoho vzít do auta. V autě a na místě Vám posloužím s vysvětlováním pravidel. Pravidla naleznete v odkazech na našich internetových stránkách. V hale budou také stánky s prodejem sportovní výstroje a výzbroje, můžete nakoupit, poradím Vám.

Sagway pro VAKADO - Ne 21.11.2020

Objednal jsem **pro Vás skvělou akci**, jízdu na dvojkolkách Sagway ! V neděli od 14:00 do 16:00 hod na krásném umělém fotbalovém hřišti vedle naší tělocvičny (před domy čp.158 až 162 ulice Jana Palacha Kutná Hora). Měl jsem možnost si vozítko vyzkoušet a nadchlo mě to, tak se s Vámi chci podělit o tento zážitek. Cenově jsou však vozítka pro běžného člověka nedostupná (údajně 160.000 Kč!), proto jsem domluvil půjčení za 3000 Kč na 2 hodiny pro 2 vozítka s dovozem až k nám do Kutné Hory. Vás poprosím o příspěvek 50 Kč, zbytek uhradil náš laskavý partner ALFA – FOODS s.r.o. Věřím, že to oceníte. Budu se snažit Vás všechny na vozítku fotografovat, Vy určitě fotte a filmujte také,

abyste se potom mohli pochlubit všem známým. Řízení je jednoduché, věřím, že si jej s chutí vyzkouší děti, rodiče, případně i prarodiče a Vaši blízcí. Teoreticky se na jízdu můžete připravit na www.dvoukolky.cz. Těším se na společný zážitek, krásné fotečky. Pouze v případě deště akce odpadá.



Foto: poprvé jsem Sagway ochutnal v Žehušicích 2.10.2010

Vánoce s VAKADO - Út 21.12.2010 17:00 – 19:00 hod

Avizuji dopředu **naší největší akci roku** s vystoupením všech skupin. Udělejte vše proto, abyste přišli ! O „Vánocích s VAKADO“ je dost napsáno na našich Net stránkách včetně fotografií. Rodiče prosím hlase se mi na tréninku do pracovního týmu k zajištění zdárné organizace. Loni jste byli skvělí ! Potřebuji obsadit 9 funkcí asistentů: Výzdoby - zapůjčí ubrusy nebo prostěradla, pomůže s výzdobou / Pokladník - krabici pro vstupné 30 Kč / Občerstvení - přiveze objednané chlebičky / Čistoty - vytření tělocvičny před akcí a kontrola pořádku / Požárník – ví kde je hasicí technika / Ukazňovatel - dohlíží na děti / Technický - připraví stoly a židle dle plánu / Fotografové a Filmaři - dokumentace z akce a věnuje mi ji pro propagaci. A všichni, kteří mohou přispět s kulturním vystoupením jako zpěv, hudba, scénka, kouzlo, tanec atd. hlase se ! Za asistenci rodičů a vlastní vystoupení získáváte také body. Jsme tým, spoléhám na Vás. **Foto: v tělocvičně zábava v chodbě mlsání**



Silvestr s VAKADO – Pá 31.12.2010 16:00 – 19:00 hod

Avizuji další akci, zdravotní tříhodinový zábavný pobyt s pohoštěním venku. Více opět na našich stránkách a příště.

Investor listopadového zpravodaje 2010 a akcí karate tohoto měsíce:

ALFA - FOOD s.r.o.

Výroba potravinářských příměsí

280 02 Kolín, K Vinici 1378, ☎ 321 715 811

e-mail: info@alfa-food.cz www.alfa-food.cz