



# SOKOL HRADEC KRÁLOVÉ JUDO

## P o ř á d á N Á B O R

Vážení rodiče a žáci,  
oddíl **Juda TJ Sokol Hradec Králové** pořádá nábor judistů. Vybíráme žáky a žákyně **ve věku od 6 do 12 let**, dále také otevíráme kurz juda pro **dospělé**.

JUDO – je jemná cesta, olympijský sport, který má všech pět „p“ pro plnohodnotný rozvoj každého člověka. Rozvíjí rychlost, vytrvalost, sílu, obratnost, koncentraci a sebeovládání. Podporuje sebevědomí a kuráž.

Dětské zájemce zveme na ukázkou juda a první hodinu pro začátečníky, kde také získáte potřebné organizační informace.

*Kdy a kde:*

trénink pro **žáky** se uskuteční **v úterý 8.9.2020 od 16:30 hod.** Po celý rok budou tréninky probíhat v hale královéhradeckého Sokola, na adrese: Eliščino nábřeží 777, 500 03 Hradec Králové, každé **úterý a čtvrtek od 16:30h - 17:30h.**

trénink pro **dospělé** se uskuteční **v neděli 6.9.2020 od 17:00 hod.** Po celý rok budou tréninky probíhat v hale Sokola, každou **neděli od 17:00h.**

*Co si vzít s sebou:*

Ze začátku je možné cvičit v teplákách a tričku s dlouhým rukávem, dále budou potřeba přezůvky (pantofle) a láhev s pitím.

Těšíme se na vás, Váš Judo Team  
[www.judohk.cz](http://www.judohk.cz)

pro informace můžete volat trenéry žáků:

*Jiří Hynais, tel: 774 527 839*

*František Štrait, tel: 720 314 618*

*Josef Kopecký, tel: 737 670 139*



# SOKOL HRADEC KRÁLOVÉ JUDO

## P o ř á d á N Á B O R

Vážení rodiče a žáci,  
oddíl **Juda TJ Sokol Hradec Králové** pořádá nábor judistů. Vybíráme žáky a žákyně **ve věku od 6 do 12 let**, dále také otevíráme kurz juda pro **dospělé**.

JUDO – je jemná cesta, olympijský sport, který má všech pět „p“ pro plnohodnotný rozvoj každého člověka. Rozvíjí rychlost, vytrvalost, sílu, obratnost, koncentraci a sebeovládání. Podporuje sebevědomí a kuráž.

Dětské zájemce zveme na ukázkou juda a první hodinu pro začátečníky, kde také získáte potřebné organizační informace.

*Kdy a kde:*

trénink pro **žáky** se uskuteční **v úterý 8.9.2020 od 16:30 hod.** Po celý rok budou tréninky probíhat v hale královéhradeckého Sokola, na adrese: Eliščino nábřeží 777, 500 03 Hradec Králové, každé **úterý a čtvrtek od 16:30h - 17:30h.**

trénink pro **dospělé** se uskuteční **v neděli 6.9.2020 od 17:00 hod.** Po celý rok budou tréninky probíhat v hale Sokola, každou **neděli od 17:00h.**

*Co si vzít s sebou:*

Ze začátku je možné cvičit v teplákách a tričku s dlouhým rukávem, dále budou potřeba přezůvky (pantofle) a láhev s pitím.

Těšíme se na vás, Váš Judo Team  
[www.judohk.cz](http://www.judohk.cz)

pro informace můžete volat trenéry žáků:

*Jiří Hynais, tel: 774 527 839*

*František Štrait, tel: 720 314 618*

*Josef Kopecký, tel: 737 670 139*