

## **Mnichovo Hradiště 2024 ... letos opět pouze v areálu II. ZŠ Vrchlického návrší „XXVIII. Letní setkání“ jen aikidó 1. – 7. července & Stáž 5. – 7. července**

Jen příležitostnou procházkou muže letos být cesta na vršek se zámekem a ke kostelu s kapucínským klášterem a zcela jistě do zahradní restaurace „U Františky“. Ubytovna chráněné dílny Fokus, která 25 let poskytovala zázemí Letním setkáním disciplínám aikidó – tanec rytmus, nejprve pronajala klášterní ubytovnu ukrajinským uprchlíkům a později změnila ubytovací podmínky. Zájem věrných příznivců aikidó přetrvál a již dvakrát vzala skupina za vděk možnosti cvičit a přespávat ve školním areálu, kde přes 25 let probíhalo cvičení aikidó. Někteří proto dorazí již neděli navečer a tatami složí ve škole na protějším vršku města MH. Zde se vchodem do rozsáhlého školního areálu ze strany u hřiště dostanou účastníci do prvního patra, kde se v tělocvičně od pondělního rána začne odvíjet celotýdenní program cvičení aikidó.

### **Informace o veřejné dopravě z let minulých ...**

*Praha autobus nádraží Florenc nebo autobus Černý most – zdravotní středisko MH*

### **Platby stážovného: ... hrazeno na místě po příjezdu**

1) za celotýdenní akci včetně víkendové stáže = **2. 500 Kč** nebo za jeden každý den = **400 Kč**

2) za celou víkendovou stáž aikidó = **800 Kč** nebo za jedno cvičení = **200 Kč**

... děti do 15 let, které se účastní cvičení, u všech cen za stáže sleva 50%

### **Ubytování : ... hrazeno na místě nejpozději poslední den pobytu**

v tělocvičně školy bez tatami ve vlastním spacáku = **120 Kč** nebo si sami zjistit individuálně možnosti v MH a okolí (penziony, kamp, hotel atp.). Zájemcům doporučuji kontakt na zkušenější kolegy, kteří v minulosti do tělocvičny dojížděli (L.Tučková, rodinka Křížkových a Krejčích aj.).

### **Možnost stravování : ... konkrétní domluva a platby po příjezdu na místě**

v místních obchodem a restauracích v okolí náměstí

**společné s dovozem jídel do školy** = dosud obvyklý dovoz z restaurace „U Kvapilů“ může být dojednan jen na základě **dostatečného zájmu účastníků, který písemně mailem a obratem potvrdí** jídelníček by měl být s předstihem k dispozici na [www.ukvapilů.eu](http://www.ukvapilů.eu) / objednávky hromadně na pondělí a pak den předem / jídla jsou dovážena v plastových krabicích / talíře a příbory vlastní

### **Denní rozvrh „XXVIII. Letního setkání 2024“ : ... může být upraven po dohodě na místě**

předběžně by měl probíhat jako jiné stáže aikidó, ale v delších 3 hodinových lekcích s přestávkou odpolední cvičení se zbraněmi budou podle přízně počasí probíhat jako obvykle venku na hřišti v průběhu týdne může být po dohodě jedno odpoledne volné / večerní masáže podle zájmu

**pondělí až čtvrtek od 9:30 – 12:30 / oběd od 13:00 – 15:00 / odpoledne od 15:30 – 18:30**

**v pátek jen dopolední cvičení a začátek stáže od 17:00 – 19:00**

**víkendová stáž od 10:00 – 12:00 & 15:30 – 17:30 / v neděli odpoledne 14:30 -16:30**

### **Doprovodný program :**

přes polední, ranní nebo večerní koupání u jezu, večerní procházky do restaurací nebo přes park na pivo až k Františce, pálení ohňů s možností grilováním v koutku u školníka (nápoje vlastní), případným nápadům účastníků (zpěvy aj. kulturní projevy) se nekladou meze (mimo decibelů)

### **Zahájení & zakončení „XXVIII. Letního setkání 2024“ : ... závazné potvrzení obratem!**

**nakládání tatami na Balkáně v neděli 30.6. v 16:30 / odvoz a skládání ve škole cca v 19:00**

**nakládání tatami ve škole v neděli 7.7. od 16:30 / odvoz a skládání na Balkáně cca v 19:00**

### **Co s sebou a na sebe :**

spacáky / karimatky / matrace / polštářky / nádobí a příbory / kávovary / pro případnou večerní zábavu na čtení lampičky, rozdvójky, prodlužovačky a sledování TV třeba i laptopy, tablety ...

pro aikidisty samozřejmě keikogi (kimono) a případné hakama

zbraně – iaitó / bokken / džó / tantó a případně boty na cvičení venku

pro případné zájemce ne-aikidisty jiný cvičební úbor (triko s dlouhým rukávem a volné kalhoty)

**Případné dotazy : Miroslav Kodym – 603221694 nebo [kodym@aikikai.cz](mailto:kodym@aikikai.cz)**