

# Mnichovo Hradiště 2017 – Kapucínský klášter & II. ZŠ Vrchlického návrší XXI. Letní setkání 10. – 16. července & Stáž aikidó 14. – 16. 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. 000 Kč nebo na jeden každý den = 300 Kč ... hrazeno na místě po příjezdu  
2) pouze na celou víkendovou stáž = 500 Kč nebo za jedno cvičení = 150 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 z restaurace „U Kvapilů“ / polévka 24 / jídlo 69 Kč / jídlo s polévkou 77 Kč  
jídelniček k dispozici na [www.ukvapilu.eu](http://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 XXI. Letního setkání 2017 :

... program víkendové stáže aikidó viz plakát  
Celotýdenní program začíná v pondělí 10. 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 / večeře			

### 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 T.Reindl's Motang & spol. V jednáni je představení pro seniory v Domě pečovatelské služby MH.

### Zakončení XXI. Setkání 2017 : v neděli 16. 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 16. 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 (tričko s dlouhým rukávem a volné kalhoty) / bokken / jo / tanto  
kathak – keikogi pro aikidisty & pro dívky dlouhá sukně nebo široké kalhoty, velký šátek, návleky (ustřižené 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