

**Önvédelmi szeminárium  
2014. február 22. szombat**

**Helye:** ATEREM Harcművészeti központ  
Budapest, XII. ker. Jász u (Jász u. Keszkenő u sarok)

**Kezdés:** . 14.00  
**Vége:** 18.00

**Részvételi díj:** Szövetségi tagoknak: 1000 Ft  
Nem szövetségi tagoknak: 2000 Ft

**Felszerelés:** kés, rövidbot

**Jelentkezési határidő:** 2014. 02. 20.

**Program:**

óra	SZOMBAT
13.45-14.00	Beérkezés
14.00-15.00	Pusztakezes technikák
15.00-16.00	Késes páros gyakorlatok
16.00-17.00	Katák fegyverekkel. (Goshin1, Kappo)
17.00-18.00	Botos páros gyakorlatok
18:00-	Hazamenet

**OSU!**

**Shihan Lovász Gábor  
6. Dan**