

# PROGRAM Czech Acro

3.-5.11.2017

## PÁTEK

	WS - LEVEL 1	WS - LEVEL 2	Alternativní	
17:00 - 18:30	Příjezd			
18:30	Uvítací povídání			
18:40 - 19:15	Společná seznamovací rozcvička + Spotting			
19:15 - 20:45	1. workshop	<b>ACRO BASICS</b> Marek Cinko	<b>INTRO TO ICARIAN</b> Anežka a Honza	<b>Handstands</b> Jakub Trávník
21:00	VEČEŘE			
21:30 - 22:30	Sprchy			
22:30 - 23:30	Volná zábava			
23:30	Večerka			

## SOBOTA

	WS - LEVEL 1	WS - LEVEL 2	Alternativní	
8:15 - 9:00	SNÍDANĚ			
9:00	Rozcvička	Warm up - Adam Rameš, Tereza Korcová		
9:30 - 11:00	1. workshop	<b>ACRO WORKOUT</b> Vladka a Vláďa	<b>STANDING F2H</b> Punkyoga	
11:15 - 12:45	2. workshop	<b>INTRO TO H2H</b> Kristý a Petr	<b>JUMP TO STANDING H2H</b> Justin a Anežka	<b>Handstand individuály</b> Jakub Trávník
13:00	OBĚD			
14:30 - 16:00	3. workshop	<b>HVĚZDIČKY PŘED OČIMA</b> Radek a Zuzka	<b>BALANCE IN L-BASING</b> Honza Stínovlas a Kristý	<b>POI session</b>
16:15 - 17:45	4. workshop	<b>BEYOND ACRO</b> Jana a Monika	<b>BE THE BUNNY</b> Justin a Anežka	<b>Physiology and perception</b> Honza Drahokoupil
17:50 - 18:30	Prostor pro jam + Cool down		<b>Stretching</b> - Adam Rameš	
18:45	VEČEŘE			
19:30 - 20:30	Sprchy			
21:00	Překvapení			
21:15	Party			
24:00	Večerka			

## NEDELE

	WS - LEVEL 1	WS - LEVEL 2	Alternativní	
8:15 - 9:00	SNÍDANĚ			
9:00	Rozcvička	Warm up - Adam Rameš, Tereza Korcová		
9:30 - 11:00	1. workshop	<b>F2H L-BASING</b> Punkyoga	<b>ICARIAN GAMES</b> Anežka a Honza	<b>Handstand individuály</b> Jakub Trávník
11:15 - 12:45	2. workshop	<b>BE CREATIVE</b> Adam Rameš	<b>ACRO DYNAMICS</b> Vladka a Vláďa	<b>Žonglování</b>
13:00	OBĚD			
14:00 - 15:00	Přednáška / Debata		<b>Soft skills in Acro</b> - Jarda Grochal	
15:00 - 16:30	3. workshop	<b>WASHING MACHINES</b> Acrogami	<b>HOW TO INLOCATE</b> Justin a Anežka	