Obóz Letni Kyokushin - Tuchola

2014-06-11 20:30



Koszt obozu : 700 zł.

(zakwaterowanie, wyżywienie, wynajęcie obiektów, opieka instruktorska
Każdy uczestnik otrzyma pamiątkową koszulkę)

Uwaga ! Obóz jest dla osób pełnoletnich

Opłatę za obóz można rozłożyć na dwie raty:
I rata do 22.07.2014 r. - 200 zł. jest warunkiem rezerwacji!
II rata 29.07.2014 r. - 500 zł. w dniu przyjazdu

****

Rezerwacja miejsc :

Zarezerwować miejsce, można TYLKO przesyłając na konto Polskiej Federacji Kyokushin Karate I ratę do 25.07.2014 r.
Konto: ING Bank Śląski 13 1050 1764 1000 0023 1384 8588
Na przekazie prosimy napisać: imię i nazwisko, Obóz Letni Tuchola

****

Program:

- **uczestnicy obozu zostaną podzieleni na grupy wg stopni kyu i dan**
- **w programie doskonalenie kihon, ido- geiko oraz kata**
- **nauka nowych kata i interpretacji kata (hunkai)**
- **taktyka walki kyokushin oraz elementy K-1**

(prosimy o zabranie rękawic bokserskich min. 12 oz)

- **poranny trening z elementami Iken i crosstreningu**
- **Egzamin na stopnie kyu i dan (osoby przystępujące do egzaminu powinny posiadać pisemną zgodę kierownika ośrodka oraz Budo Pass)**

Szczegółowy program obozu uczestnicy otrzymają w dniu przyjazdu 29.07.2014 r.

****

Podstawowe rzeczy:

Karate-gi, rękawice bokserskie, ochraniacze, obuwie sportowe, przybory toaletowe. Koszulki bawełniane, nakrycie głowy. Dowód osobisty lub legitymacja szkolna oraz Budo Pass.
Uczestnicy obozu sami pokrywają koszty ubezpieczenia.

****

Zakwaterowanie internat Zespołu Szkół Leśnych i Agrotechnicznych w Tucholi
ul. Pocztowa 11

Program na dzień 29 lipca (wtorek)

- **od 15.00 zakwaterowanie**
- **18.00 kolacja**
- **20.00 pierwszy trening**

Ponieważ spodziewamy się dużego zainteresowania to o kolejności zakwaterowania w nowej części internatu decydować będzie data wpłaty rezerwacji – 200 zł