

Obóz Letni Tuchola 2013

2013-06-04 23:00



Koszt obozu : 650 zł.

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

Opłatę za obóz można rozłożyć na dwie raty:

I rata do 26.07.2013 r. - 150 zł. - **jest warunkiem rezerwacji!**

II rata 30.07.2013 r. - 500 zł. - **w dniu przyjazdu.**

Rezerwacja miejsc :

Zarezerwować miejsce, można TYLKO przesyłając na konto Polskiej Federacji
Kyokushin Karate I ratę do 26.07.2013 r.

Konto: ING Bank Śląski: 13 1050 1764 1000 0023 1384 8588

Na przekazie prosimy napisać: imię i nazwisko, dokładny adres, Obóz letni Tuchola.

Program :

- uczestnicy obozu zostaną podzieleni na grupy wg stopni kyu i dan
- w programie doskonalenie kihon, ido-geiko oraz kata
- taktyka walki kyokushin
- K-1 (prosimy o zabranie rękawic bokserskich min. 12 oz)
- poranny trening z elementami CrossFit
- egzamin na stopnie kyu i dan (osoby przystępujące do egzaminu powinny posiadać pisemną zgodę kierownika ośrodka)
- uroczystość 10-lecia Polskiej Federacji Kyokushin Karate

Podstawowe rzeczy:

Karate-gi, rękawice bokserskie (min. 12 oz), ochraniacze, obuwie sportowe,
strój sportowy, koszulki bawełniane, nakrycie głowy. Budo Pass.

Osoby niepełnoletnie pisemna zgoda rodziców.

Prosimy uczestników obozu o zabranie tarcz treningowych.

Uczestnicy obozu sami pokrywają koszty ubezpieczenia.

Zakwaterowanie i treningi na terenie

Zespołu Szkół Leśnych i Agrotechnicznych w Tucholi, ul. Nowodworskiego 9-13

Program na dzień 30 lipca (wtorek):

- przyjazd i zakwaterowanie do godz. 16.00
- 17.00 pierwszy trening (formowanie grup)
- 18.30 kolacja
- 20.00 trening

Szczegółowy program obozu uczestnicy otrzymają w dniu przyjazdu 30.07.2013 r.