

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

Oplatę 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 przysyłając 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 (bunkai)
 - taktyka walki kyokushin oraz elementy K-1
- (prosimy o zabranie rękawic bokserskich min. 12 oz)
- poranny trening z elementami Iken i cross treningu
 - 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. Poczтова 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*