

ZIMOWA AKADEMIA KARATE' 2016

Centrum Japońskich Sportów i Sztuk Walki
„Dojo- Stara Wieś”

TERMINY:

I turnus: 07-12.02.2016r.

II turnus: 22-27.02.2016r.

PROGRAMY TRENINGOWE:

1/ INTENSYWNY:

- specjalistyczny trening karate tradycyjnego z podziałem na wiek i stopień zaawansowania;
- przygotowania do Pucharu Polski Dzieci i Mistrzostw Polski,
- przygotowania do egzaminów na stopnie uczniowskie i mistrzowskie trening ogólnorozwojowy
- TRX (dla młodzieży i dorosłych);

2/ REKREACYJNY:

- "Pierwszy Krok" -zajęcia treningowe dla początkujących, którzy chcą rozpocząć swoją przygodę z karate od ferii zimowych,
- trening rodzinny,
- samoobrona,
- KarateFit- efektywny system ćwiczeń poprawiający kondycję, sylwetkę i samopoczucie,
- odnowa biologiczna (sauna, jacuzzi),

- gry i zabawy ruchowe;

3/ DODATKOWO W PROGRAMIE:

- zajęcia rekreacyjne na śniegu,
- turniej na zakończenie obozu o Puchar Dojo Stara Wieś,
- dla zainteresowanych egzamin na stopnie uczniowskie(dodatkowa opłata:60,00 zł).

Głównym instruktorem będzie Andrzej Maciejewski

- trener Kadry Narodowej Juniorów

oraz inni renomowani instruktorzy PZKT, medaliści Mistrzostw Polski, Europy i Świata.

Instruktorzy podczas I turnusu:

Łukasz Wójcik 3dan, wielokrotny medalista Mistrzostw Europy i Świata;

Henryk Pepliński 1dan, członek Kadry Narodowej Seniorów,

Gość specjalny: Taiga Horii 3dan, instruktor z Japonii.

Instruktorzy podczas II turnusu:

Mirosław Ellwart 5dan, członek zarządu PZKT, sędzia klasy międzynarodowej;

Małgorzata Zabrocka 3dan, wielokrotna medalistka Mistrzostw Europy i Świata;

Gość specjalny: Taiga Horii 3dan, instruktor z Japonii.

KOSZT: 890zł/osoba

ZAPISY I REZERWACJA:

e-mail: promocja.karate@wp.pl (**należy podać:** imię i nazwisko, rok urodzenia, stopień zaawansowania, dane kontaktowe: telefon i e-mail, klub) + **wpłata min zaliczki:** 300,00 zł.

Dane do wpłat:

Polski Związek Karate Tradycyjnego Biuro Promocji, ul. Sienkiewicza 85/87, 90-057 Łódź;

06 8988 0001 0000 0017 8930 0007 (w treści przelewu: Zimowa Akademia Karate 2016, imię i nazwisko uczestnika, turnus).

W przypadku wpłaty zaliczki i rezygnacji zaliczka nie podlega zwrotowi, w przypadku wpłaty zaliczki, a braku miejsc zaliczka zwrotna w całości. **Wpłata całkowita i zapis** – turnus I do dnia 26.01.2016r.;

turnus II do dnia 15.02.2016 r.

WIĘCEJ INFORMACJI: tel.: 507 197 540, e-mail: promocja.karate@wp.pl.

WWW.KARATE.PL