

Zimowa Akademia Karate BRENNA 2019

TERMIN: 27.01.2019 – 03.02.2019r.

MIEJSCE: Dolina Leśnicy SKI&SPA Resort ul. Leśnica 153, Brenna

www.dolinalesnicy.pl

PROGRAM TRENINGOWY :

Zajęcia prowadzą licencjonowani instruktorzy karate z wieloletnim stażem trenerskim, utytułowani zawodnicy Kadry Narodowej Polski

PROGRAM DLA POCZĄTKUJĄCYCH ADEPTÓW KARATE "Pierwszy Krok":

Specjalny program szkoleniowy dla osób, które chcą rozpocząć uprawianie karate tradycyjnego, zapoznać się z „tajnikami” sztuki walki i samoobrony, ćwiczeniami poprawiającymi sprawność fizyczną i sylwetkę.

Zajęcia przewidziane są w grupach dla dzieci oraz w grupach o charakterze rodzinnym

PROGRAM DLA ŚREDNIOZAAWANSOWANYCH ADEPTÓW KARATE:

-zajęcia o charakterze technicznym i ogólnorozwojowym połączone z aktywnym wypoczynkiem w górach,

-treningi specjalistyczne przygotowujące do sezonu startowego

PROGRAM DLA KADRY KLUBU:

- treningi przygotowujące do sezonu startowego

-kata drużynowe, en-bu M/M, en-bu M/W

PROGRAM SPORTOWO- REKREACYJNY (dla wszystkich uczestników)

-zajęcia rekreacyjne na śniegu, nauka jazdy na nartach (w zależności od uwarunkowań pogodowych)

-ćwiczenia poprawiające sprawność i sylwetkę

-basen, sauna, jacuzzi

-turniej **O PUCHAR „BESKIDZKIEJ PIĄTKI” – BRENNA** dla wszystkich uczestników

PROGRAM KULTURALNY (dla wszystkich uczestników):

-wycieczki krajoznawcze pozwalające wszystkim uczestnikom obozu zapoznanie się z kulturą regionu,

-wieczorki integracyjne, -animacje kulturalne i taneczne (nauka tańców ludowych)

INFORMACJE O OŚRODKU: DOLINA LEŚNICZY SKI & SPA RESORT to unikalne miejsce pozwalające na relaks i wypoczynek w luksusowych warunkach w otoczeniu górskiej przyrody. Położony w Leśnicy - malowniczej dolinie Brennej, tuż nad potokiem o tej samej nazwie, w sąsiedztwie wielu szlaków turystycznych, jest obiektem przyjaznym zarówno rodzinom, jak i klientom biznesowym.

"**Sila Natury**" to hasło identyfikujące Brenną w "Beskidzkiej Piątce", którą tworzy ona wraz sąsiednimi miejscowościami - Ustroniem, Wisłą, Istebną i Szczyrkem.

W DOLINIE LEŚNICZY siłę natury odkryjemy zarówno latem jak i zimą.

WARUNKI UCZESTNICTWA I ZGŁOSZENIA:

1. W Zimowej Akademii Karate mogą uczestniczyć osoby nie trenujące karate – program „Pierwszy krok”, niezależnie od wieku oraz osoby trenujące z wszystkich grup (o różnym stopniu zaawansowania)

2. Osoby niepełnoletnie mogą uczestniczyć po przedłożeniu przez prawnego opiekuna, rodzica karty kwalifikacyjnej przygotowanej przez organizatora,

3. Kartę należy złożyć u instruktora do dnia **3 grudnia 2018 r.** Karta do pobrania u instruktora lub bezpośrednio na www.karatenikobushi.pl w plikach do pobrania.

4. Koszt uczestnictwa w Zimowej Akademii – 1490zł.

UWAGA !!!

Jeżeli opłata rezerwacyjna zostanie wpłacona na konto klubu do dnia 15.11.2018 r.,

obowiązuje cena preferencyjna: 1390zł

5. Koszty obozu obejmują: transport uczestników, zakwaterowanie, wyżywienie, ubezpieczenie, opiekę medyczną i pedagogiczną, opłatę za przewidzianą programem ilość zjazdów na stoku narciarskim oraz udział w zajęciach szkoleniowych i kulturalnych

6. O uczestnictwie w Zimowej Akademii decyduje kolejność zgłoszeń.

7. Termin wpłaty opłaty rezerwacyjnej traktowany jest jako termin zgłoszenia.

8. W przypadku rezygnacji opłata rezerwacyjna nie podlega zwrotowi; w przypadku wpłaty opłaty rezerwacyjnej, a braku miejsc- zostaje zwrócona w całości.

9. Opłatę rezerwacyjną w wysokości 390 zł(od osoby) należy wpłacić na konto klubu:

Dane do przelewu: Mazowiecki Klub Karate Tradycyjnego NIKOBUSHI,

ul. Cedrowa 1d, 05-825 Czarny Las

Numer konta: ING BANK Śląski 08 1050 1012 1000 0090 3036 3288

Treść przelewu: Zimowa Akademia Karate , imię i nazwisko uczestnika,

Pozostała kwota płatna najpóźniej do dnia **10 stycznia 2019**

10. Dodatkowe informacje: Ewa Szelągowska-Kalman tel. 794 602 404