



# XXVIII KLUBOWA SZKOŁA LETNIA KYOKUSHIN KARATE

ŻERKÓW 07 - 16.08.2010

## 1. ORGANIZATOR

TKS „Karate” Tarnowskie Góry ul. Piłsudskiego 13; **konto: 44 1050 1386 1000 0022 9095 3955**  
Tel. 32 284-31-91, 0500-066-682; e-mail: [biuro@kyokushinkai.com.pl](mailto:biuro@kyokushinkai.com.pl); [www.kyokushinkai.com.pl](http://www.kyokushinkai.com.pl)

## 2. INSTRUKTORZY I KADRA OBOZU:

**BOGDAN LUBOS 4 DAN;** Krzysztof Habraszka 2 DAN;

Krzysztof Płonka 2 DAN; Lubomir Stasiak 1 DAN; Rafał Mnich 1 DAN, Piotr Gawlik 1 DAN.



## 3. MIEJSCE:



**Ośrodek Sportowo-Rekreacyjny; 63-210 Żerków (koło Jarocina) ul. Jarocińska, <http://www.mct.zerkow.pl/>**

Ośrodek położony w malowniczej miejscowości wśród wzniesień Wału Żerkowskiego, na obszarze Żerkowsko - Czeszewskiego Parku Krajobrazowego. Okolice Żerkowa, obfitujące we wspaniałe krajobrazy, o ciekawej historii, z mnóstwem zabytków (m.in. Śmiełów, z zabudową parkowo - pałacową, w którym w 1831 r. przebywał Adam Mickiewicz) i unikalnych gatunków roślin, są jednym z najciekawszych regionów w Wielkopolsce. Na terenie Ośrodka znajduje się kompleks basenów, sauna, siłownia, boiska do piłki nożnej, siatkówki, koszykówki, dyskoteka, a w odległości kilkuset metrów pełnowymiarowa hala sportowa. Do dyspozycji uczestników także stoły tenisowe, rowery górskie i inny sprzęt rekreacyjno sportowy.



## 4. CENA OBOZU, TERMINY PŁATNOŚCI, REZERWACJA

**Odpłatność** za udział w obozie wynosi **890 zł od osoby** (z dojazdem własnym 830 zł) - płatne w jednej, trzech lub pięciu ratach. Dokładne warunki i terminy płatności na karcie zgłoszenia.

**W cenie** przejazdu, pobyt, wyżywienie, ubezpieczenie, opieka instruktorów, lekarza, pielęgniarki i ratownika, zajęcia Karate i samoobrony, dyskoteki, SOYONARA, zwiedzanie muzeum w Śmiełowie, korzystanie z siłowni, sauny, basenu i innych atrakcji znajdujących się na terenie Ośrodka. Osobno płatny tylko egzamin na kyu.

**Rezerwacja** miejsca na obozie następuje po wpłacie I raty odpłatności za obóz oraz złożeniu karty zgłoszenia.

**Ze względu na ograniczoną ilość miejsc prosimy o terminową rezerwację! O zakwalifikowaniu do udziału w obozie decyduje kolejność zgłoszeń (wpłat zaliczki)**





## **5. ZAKWATEROWANIE I WYŻYWIENIE**

Uczestnicy obozu zostaną zakwaterowani w pokojach 2 - 4 osobowych z łazienkami. Wyżywienie: 4 posiłki dziennie według ustalonego wcześniej jadłospisu (menu dla sportowców).



## **6. PROGRAM OBOZU:**

**Program sportowy** obozu obejmuje naukę i doskonalenie technik podstawowych, kombinacji oraz kata, **naukę walki w formule light i semi contact** (obowiązującej na egzaminach na kyu junior oraz na zawodach dla dzieci i młodzieży), marszobieg, gry i zabawy ruchowe, zawody sportowe, zajęcia samoobrony, specjalistyczne treningi dla zawodników, medytacje, a także .. „**DZIEŃ PRZETRWANIA!**” Na zakończenie obozu egzamin na kyu. Zajęcia odbywać się będą w terenie, na hali sportowej, siłowni, saunie, basenie w kilku grupach wiekowych.

Planowane **zajęcia pozasportowe** to ... wiele, wiele atrakcji i niespodzianek.



## **7. WYJAZD NA OBÓZ - PRZYJAZD Z OBOZU /dworzec PKS w Tarnowskich Górach/**

**Wyjazd** na obóz

w dniu **07 sierpnia 2010** (sobota) o godzinie **8:30** (zbiórka 8:00)

**Powrót** z obozu

w dniu **16 sierpnia 2010** (poniedziałek) ok. **16:00**



## **8. INFORMACJE DODATKOWE**

Rzeczy, które trzeba zabrać na obóz: **dowód osobisty lub legitymacja szkolna**, karate-gi, dres, adidas, ochraniacze, przybory toaletowe, strój kąpielowy, rekwizyty na soyonare, ... uśmiech i dobry humor. Więcej informacji na naszej stronie internetowej [www.kyokushinkai.com.pl](http://www.kyokushinkai.com.pl).

**Do udziału w obozie zapraszamy także rodziców i inne osoby spoza klubu.**



 Kyokushin Karate Sensei  
  
Bogdan Lubos 4 Dan

