OBÓZ REKREACYJNO-SPORTOWY – Zakopane 2015

**Organizator: Lubelski Związek Karate Tradycyjnego, 20- 611 Lublin, ul. Kazimierza Wielkiego 8**

 **e-mail: lublin.karate@wp.pl Nr konta 45 1500 1520 1215 2006 3703 0000**

 **TURNUS Lubelski 1 - 7 lutego 2015 r.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **NIEDZIELA (01.02)** | **PONIEDZIAŁEK (02.02)** | **WTOREK (03.02)** | **ŚRODA (04.02)** | **CZWARTEK (05.02)** |
| **g. 9.00-wyjazd z Lublina****ul. K. Wielkiego 8****(zbiórka o 8:30 parking przy Dojo Globus)**g.16.00-18.00 - przyjazdg.18.00 - kolacja g. 19.30 – zajęcia treningowe  | g.8.30- śniadanieg.10.00-11.00 – zajęcia treningowe g. 11.00-12.00 –fitness lub zajęcia edukacyjne dla dziecig. 12.30- obiadg.13.30- zwiedzanie Zakopanego lub Dolina Kościeliskag. 18.00 - kolacjag. 19.30 – zajęcia treningoweg. 23.00 – cisza nocna  | g.8.30- śniadanieg.10.00-11.00 – zajęcia treningowe g. 11.00-12.00 –fitness lub zajęcia edukacyjne dla dziecig. 12.30- obiadg.13.30- zajęcia rekreacyjne na śniegu (narty)g. 18.00 - kolacjag. 19.30 – zajęcia treningoweg. 23.00 – cisza nocna | g.8.30- śniadanieg.10.00-11.00 – zajęcia treningowe g. 11.00-12.00 –fitness lub zajęcia edukacyjne dla dziecig. 12.30- obiadg.13.30- wyjazd SPA – Bukowina Tatrzańskag. 18.00 - kolacjag. 19.30 – dyskotekag. 23.00 – cisza nocna | g.8.30- śniadanieg.10.00-11.00 – zajęcia treningowe g. 11.00-12.00 –fitness lub zajęcia edukacyjne dla dziecig. 12.30- obiadg.13.30- zajęcia rekreacyjne na śniegu (narty)g. 18.00 - kolacjag. 19.30 – zajęcia treningoweg. 23.00 – cisza nocna |
| **PIĄTEK (06.02)** | **SOBOTA (07.02)** |  |  |  |
| g.8.30- śniadanieg.10.00-11.00 – zajęcia treningowe g. 11.00-12.00 –fitness lub zajęcia  edukacyjne dla dziecig. 12.30- obiadg.13.30- zwiedzanie Zakopanego lub Dolina Kościeliskag. 18.00 - kolacjag. 19.00 – egzamin na stopnie uczniowskieg. 20.00 – ognisko (dyskoteka) | g.8.30 – sniadanieg.10.00 – wykwaterowanieg.11.00 - wyjazd |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Dodatkowe opłaty:*** | ***Kadra instruktorsko-pedagogiczna:*** | ***Regulamin obozu:*** |
| DODATKOWE OPŁATY:-egzaminy na stopnie (60zł)-wypożyczenie sprzętu narciarskiego  (około 25zł za komplet narty, buty, kijki, kask)- zjazdy na stoku ponad limit | Kierownik obozu: Barbara Marciniak, tel.: 507 197 538Główny instruktor : Daniel Iwanek, tel.: 507 197 539Opiekun pedagogiczny – jeden na piętnaście osób | 1.Sprawy porządkowe:- cisza nocna: 23.00-7.00- obowiązuje udział we wszystkich zajęciach- przestrzeganie zasad kultury, higieny i porządku- zakaz samowolnego opuszczania ośrodka- zachowanie zasad bezpieczeństwa na stoku2. Niezbędny sprzęt sportowy:- kimono karate- zimowy ubiór treningowy (dres, kurtka, czapka itp.)- sprzęt narciarski - strój kąpielowy, czepek, klapki, ręcznik |

www.lublin.karate.pl