ZIMOWA AKADEMIA KARATE – Centrum Japońskich Sportów i Sztuk Walki
„Dojo Stara Wieś” 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 08 - 14 lutego 2015 r.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **NIEDZIELA (08.02)** | **PONIEDZIAŁEK (09.02)** | **WTOREK (10.02)** | **ŚRODA (11.02)** | **CZWARTEK (12.02)** |
| **g. 13.00-wyjazd z Lublina****ul . K. Wielkiego 8****(zbiórka o 12:30 parking Dojo Globus)**g.17.00-18.00 - zakwaterowanieg.18.00 - kolacja g. 20.00 – zajęcia treningowe  | g.8.30- śniadanieg.10.30 – zajęcia treningowe g. 12.30- obiadg.16.00-18.00 – zajęcia treningoweg. 18.00 - kolacjag. 20.00-21.30 – zajęcia treningoweg. 23.00 – cisza nocna  | g.8.30- śniadanieg.10.30 – zajęcia treningowe g. 12.30- obiadg.16.00-18.00 – zajęcia treningoweg. 18.00 - kolacjag. 20.00-21.30 – zajęcia treningoweg. 23.00 – cisza nocna  | g.8.30- śniadanieg.10.30 – zajęcia treningowe g. 12.30- obiadg.15.00-18.00 – testy sprawnościowe + zajęcia rekreacyjneg. 18.00 - kolacjag. 20.00-21.30 – odnowa biologiczna (sauna, jacuzi) + zajęcia edukacyjne (film)g. 23.00 – cisza nocna  | g.8.30- śniadanieg.10.30 – zajęcia treningowe g. 12.30- obiadg.16.00-18.00 – zajęcia treningoweg. 18.00 - kolacjag. 20.00-21.30 – zajęcia treningoweg. 23.00 – cisza nocna  |
| **PIĄTEK (13.02)** | **SOBOTA (14.02)** |  |  |  |
| g.8.30- śniadanieg.10.30 – zajęcia treningowe g. 12.30- obiadg.15.00 – turniejg. 18.00 - kolacjag. 20.00 – egzaminy na stopnie uczniowskie / zajęcia edukacyjneg. 23.00 – cisza nocna  | g.8.30 – śniadanieg.9.30 – zajęcia rekreacyjne w terenieg.12.00 – wykwaterowanieg.12.30 – obiadg.13.00 - wyjazd |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Dodatkowe informacje:*** | ***Kadra instruktorsko-pedagogiczna:*** | ***Regulamin obozu:*** |
| DODATKOWE INFORMACJE:-egzaminy na stopnie (60zł)-ewentualny sprzęt (narty, łyżwy) we własnym zakresie-zawodnicy otrzymują dyplom i koszulkę „Hanko” | Kierownik obozu/ Główny instruktor Andrzej Maciejewskitel.: 507 197 540Opiekun 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 w ośrodku2. Niezbędny sprzęt sportowy:- kimono karate- zimowy ubiór treningowy (dres, kurtka, czapka itp.)- sprzęt narciarski (dla zainteresowanych)- strój kąpielowy, czepek, klapki, ręcznik |

www.lublin.karate.pl