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 - zakwaterowanie  g.18.00 - kolacja  g. 20.00 – zajęcia treningowe | g.8.30- śniadanie  g.10.30 – zajęcia treningowe  g. 12.30- obiad  g.16.00-18.00 – zajęcia treningowe  g. 18.00 - kolacja  g. 20.00-21.30 – zajęcia treningowe  g. 23.00 – cisza nocna | g.8.30- śniadanie  g.10.30 – zajęcia treningowe  g. 12.30- obiad  g.16.00-18.00 – zajęcia treningowe  g. 18.00 - kolacja  g. 20.00-21.30 – zajęcia treningowe  g. 23.00 – cisza nocna | g.8.30- śniadanie  g.10.30 – zajęcia treningowe  g. 12.30- obiad  g.15.00-18.00 – testy sprawnościowe + zajęcia rekreacyjne  g. 18.00 - kolacja  g. 20.00-21.30 – odnowa biologiczna (sauna, jacuzi) + zajęcia edukacyjne (film)  g. 23.00 – cisza nocna | g.8.30- śniadanie  g.10.30 – zajęcia treningowe  g. 12.30- obiad  g.16.00-18.00 – zajęcia treningowe  g. 18.00 - kolacja  g. 20.00-21.30 – zajęcia treningowe  g. 23.00 – cisza nocna |
| **PIĄTEK (13.02)** | **SOBOTA (14.02)** |  |  |  |
| g.8.30- śniadanie  g.10.30 – zajęcia treningowe  g. 12.30- obiad  g.15.00 – turniej  g. 18.00 - kolacja  g. 20.00 – egzaminy na stopnie uczniowskie / zajęcia edukacyjne  g. 23.00 – cisza nocna | g.8.30 – śniadanie g.9.30 – zajęcia rekreacyjne  w terenie g.12.00 – wykwaterowanie g.12.30 – obiad g.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 Maciejewski tel.: 507 197 540  Opiekun 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 ośrodku  2. 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