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 - przyjazd  g.18.00 - kolacja  g. 19.30 – zajęcia treningowe | g.8.30- śniadanie  g.10.00-11.00 – zajęcia treningowe  g. 11.00-12.00 –fitness lub zajęcia edukacyjne dla dzieci  g. 12.30- obiad  g.13.30- zwiedzanie Zakopanego  lub Dolina Kościeliska  g. 18.00 - kolacja  g. 19.30 – zajęcia treningowe  g. 23.00 – cisza nocna | g.8.30- śniadanie  g.10.00-11.00 – zajęcia treningowe  g. 11.00-12.00 –fitness lub zajęcia edukacyjne dla dzieci  g. 12.30- obiad  g.13.30- zajęcia rekreacyjne na śniegu (narty)  g. 18.00 - kolacja  g. 19.30 – zajęcia treningowe  g. 23.00 – cisza nocna | g.8.30- śniadanie  g.10.00-11.00 – zajęcia treningowe  g. 11.00-12.00 –fitness lub zajęcia edukacyjne dla dzieci  g. 12.30- obiad  g.13.30- wyjazd SPA – Bukowina Tatrzańska  g. 18.00 - kolacja  g. 19.30 – dyskoteka  g. 23.00 – cisza nocna | g.8.30- śniadanie  g.10.00-11.00 – zajęcia treningowe  g. 11.00-12.00 –fitness lub zajęcia edukacyjne dla dzieci  g. 12.30- obiad  g.13.30- zajęcia rekreacyjne na śniegu (narty)  g. 18.00 - kolacja  g. 19.30 – zajęcia treningowe  g. 23.00 – cisza nocna |
| **PIĄTEK (06.02)** | **SOBOTA (07.02)** |  |  |  |
| g.8.30- śniadanie  g.10.00-11.00 – zajęcia treningowe  g. 11.00-12.00 –fitness lub zajęcia   edukacyjne dla dzieci  g. 12.30- obiad  g.13.30- zwiedzanie Zakopanego  lub Dolina Kościeliska  g. 18.00 - kolacja  g. 19.00 – egzamin na stopnie uczniowskie  g. 20.00 – ognisko (dyskoteka) | g.8.30 – sniadanie g.10.00 – wykwaterowanie g.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.: 507 197 538 Główny instruktor : Daniel Iwanek, tel.: 507 197 539  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 na stoku  2. Niezbędny sprzęt sportowy:  - kimono karate  - zimowy ubiór treningowy (dres, kurtka, czapka itp.)  - sprzęt narciarski  - strój kąpielowy, czepek, klapki, ręcznik |

www.lublin.karate.pl