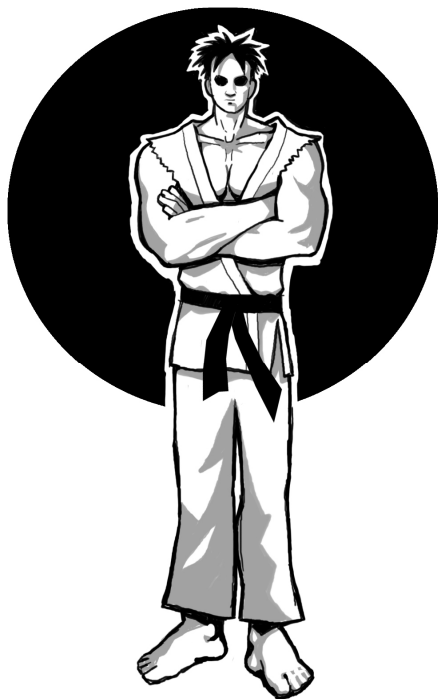




Letní soustředění

KARATE

Pojed'te s námi na letní soustředění do krásné přírody jizerských hor trénovat nejen tělo, ale i mysl.

Náplní soustředění je především trénink bojových umění, kondiční příprava, rozvoj pohyblivosti, sportovní hry a v neposlední řadě i odpočinek od dlouhého školního roku.

Nemusíte se bát náročnosti. Veškerý trénink bude přizpůsoben Vaší aktuální výkonnosti tak, aby jste se postupně zlepšovali.

Ubytování je v chatě okálového typu. Stravování 3x denně, snídaně a večeře formou švédských stolů. Celodenní pitný režim. V areálu je hřiště na plážový volejbal, pingpongové stoly a ruské kuželky. Ve městě je přírodní koupaliště.

Co se naučíte:

- základy sebeobraný s prvky japonských bojových umění Karatedo a Jiu-Jiutsu
- základy sportovního zápasu Karate WKF
- základy používání legendární zbraně akčních filmů „NUNCHAKU“

Tréninky budou probíhat v přírodě i v tělocvičně. Své nové dovednosti si budete mít možnost vyzkoušet v závěrečném turnaji.

Pořádá:	Jukl Karate Team
Termín a místo konání:	7.8. – 14.8.2010, areál Juniorcamp - Nové Město pod Smrkem ul. 5. května 1053, 463 65 Nové Město pod Smrkem
Stravování:	3x denně, snídaně a večeře formou švédských stolů.
Doprava:	autobus / vlak (Praha – Liberec, Liberec – Nové Město pod Smrkem)
Cena:	2.500 Kč (V ceně je zahrnuta - doprava, ubytování, strava, tělocvična) Částku uhradit do konce června na bankovní účet: 670100 - 2203425454 / 6210

Veškeré podrobné informace obdržíte na tréninku 16.6.2010, popřípadě emailem.



tel.: +420 604 516 200
email: jukl.karate@seznam.cz
web: www.juklkarateteam.cz