**Letnia Akademia Karate – Swornegacie 2019**

**Organizator: Mazowiecki Klub Karate Tradycyjnego „NIKOBUSHI” Grodzisk Mazowiecki**

**e-mail: biuro@karatenikobushi.pl Nr konta: 08 1050 1012 1000 0090 3036 3288**

**Termin: 20 lipca - 31 lipca 2019 r.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SOBOTA (20.07)** | **NIEDZIELA (21.07)** | **PONIEDZIAŁEK (22.07)** | **WTOREK (23.07)** | **ŚRODA (24.07)** | **CZWARTEK (25.07)** |
| g.7.30 – wyjazd z Grodziska Mazowieckiego ul Spółdzielcza 9(parking Centrum Kultury)g. 8.45 - wyjazd z Warszawyul Abrahama 10 (parking Pływalni Wodnik)(zbiórka na 15 min. przed odjazdem)około 16.30- 17.30 obiadokolacja g.18.00- spotkanie organizacyjne/ podział na grupy treningoweg.19.30- plener/trening „powitalny”g.20.30-wieczór integracyjnyg.22.00 cisza nocna | g.7.15 – poranny trening/rozruch/toaleta porannag.9.00- śniadanieg.10.30-12.00 – zajęcia treningowe z podziałem na grupy CKg. 13.30 –obiadg. 14.30- plażowanie/plenerg.18.30- kolacjag. 19.30 – 20.30 – zajęcia treningowe z podziałem na grupy CK20.45 zajęcia w grupach CKg. 22.30 – cisza nocna  | g.7.15 – poranny trening/rozruch/toaleta porannag.9.00- śniadanieg.10.30-12.00 – zajęcia treningowe  z podziałem na grupy CKg.12.30 – wycieczka krajoznawczag. 14.30 –obiadg.16.30 zajęcia sportowe w grupach/plener lub CKg.18.30- kolacjag. 19.30 – 20.30 – zajęcia treningowe z podziałem na grupyg. 20.45 – zajęcia w grupach CKg. 22.30 – cisza nocna  | g.7.15 – poranny trening/rozruch/toaleta porannag.9.00- śniadanieg.10.30-12.00 – zajęcia treningowe z podziałem na grupy 12.30 – plażowanie/plenerg. 14.30 –obiadg. 16.00- plener/zajęcia sportoweg.18.30- kolacjag. 19.30 – 20.30 – zajęcia treningowe CKg.20.45 zajęcia w grupach g. 22.30 – cisza nocna  | g.8.15 – toaleta porannag.8.00- śniadanieg.9.00 – wycieczka krajoznawcza/ spływ kajakowy g. 16.30 –obiadg. 17.30 – zajęcia w grupachg.19.30- kolacjag. 20.30 – 21.30 – zajęcia treningowe z podziałem na grupyg. 22.30 – cisza nocna  | g.8.15 – toaleta porannag.9.00- śniadanieg.10.30-12.00 – zajęcia treningowe z podziałem na grupy12.15 – plener/ plażowanie w zależności od warunków pogodowychg. 14.30 - obiadg. 15.30- plener/zajęcia sportoweg. 18.30- kolacjag. 19.30 – 21.30 konsultacje do egz.g. 22.30 – cisza nocna |
| **PIĄTEK (26.07)** | **SOBOTA (27.07)** | **NIEDZIELA (28.07)** | **PONIEDZIAŁEK (29.07)** | **WTOREK (30.07)** | **ŚRODA (31.07)** |
| g.8.15 – toaleta porannag.9.00- śniadanieg.10.00 – wycieczka /SPA gr. Ig. 14.30 - obiadg. 15.30- wycieczka /SPA gr. IIg. 18.30- kolacjag. 20.00 – karczma grillowa/ognisko/dyskotekag. 22.30 – cisza nocna | g.8.15 – toaleta porannag.9.00- śniadanie g.11.00 – Turniej obozowy o Puchar Kaszub g. 14.30 –obiadg.15.30 – wycieczka krajoznawczag. 18.30- kolacjag. 19.30- zajęcia w grupach/warsztaty g. 22.00 – cisza nocna | g.7.15 – poranny trening/rozruch/toaleta porannag.9.00- śniadanie g.10.30 – egzaminy na stopnie uczniowskie g. 14.30 –obiadg.15.30 – wycieczka krajoznawcza g. 18.30- kolacjag. 19.30- zajęcia w grupach/ warsztaty g. 22.00 – cisza nocna | g.7.15 – poranny trening/rozruch/toaleta porannag.9.00- śniadanie g.10.30 – windsurfing- nauka g. 14.30 –obiadg.15.30 – windsurfing- nauka g. 18.30- kolacjag. 19.30-21.00 – zajęcia treningowe CK g. 22.00 – cisza nocna | g.8.15 – toaleta porannag.9.00- śniadanie g.10.30 – 12.00 zajęcia treningowe z podziałem na grupy g. 14.30 –obiadg.15.30 – windsurfing- naukag. 18.30- kolacjag. 19.30- ognisko/dyskotekag. 22.30 – cisza nocna | g.8.15 pobudka/toaleta porannag.9.00- śniadanie**g.10.30- wyjazd****około 16.30- przyjazd do Warszawy****około 17.30 – przyjazd do Grodziska**tel. do kontaktu w sprawie dokładnej godziny powrotu dzieci 535 967 917 (proszę dzwonić od godziny 13.00) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Dodatkowe informacje:*** | ***Kadra instruktorsko-pedagogiczna:*** | ***Wyciąg z Regulamin obozu:*** |
| 1.Egzaminy na stopnie uczniowskie płatne dodatkowo 80zł2.Osoby przystępujące do egzaminu, a nie posiadające licencji PZKT dodatkowa opłata 40zł3.Ramowy plan pobytu będzie podlegać bieżącym zmianom, w zależności od warunków pogodowych oraz kondycji uczestników zajęć!!!Każdy uczestnik obozu musi posiadać ważną licencję indywidualną PZKT -roczną.  | Ewa Kalman- kierownik, opieka medyczna **tel. 794602404**Robert Kalman – trener **tel.** **794603404**Mateusz Szelągowski – instruktor, opiekun **tel**. **535 967 917**Nina Filipek – instruktor, opiekun, **tel**. **537 475 183** | 1.Sprawy porządkowe:- cisza nocna: 22.30-7.15- obowiązuje udział we wszystkich zajęciach- przestrzeganie zasad kultury, higieny i porządku- zakaz samowolnego opuszczania ośrodka- zachowanie zasad bezpieczeństwa nad wodą2. Niezbędny sprzęt sportowy:- kimono karate lub inny strój sportowy do ćwiczeń- ochraniacze na zęby oraz mężczyźni suspensor (do kumite) dorośli- strój sportowy (dres)- strój kąpielowy, klapki, ręcznik. |

**www.karatenikobushi.pl**