**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 Warszawy  ul 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 treningowe  g.19.30- plener/trening „powitalny”  g.20.30-wieczór integracyjny  g.22.00 cisza nocna | g.7.15 – poranny trening/rozruch/toaleta poranna  g.9.00- śniadanie  g.10.30-12.00 – zajęcia treningowe  z podziałem na grupy CK  g. 13.30 –obiad  g. 14.30- plażowanie/plener  g.18.30- kolacja  g. 19.30 – 20.30 – zajęcia treningowe  z podziałem na grupy CK  20.45 zajęcia w grupach CK  g. 22.30 – cisza nocna | g.7.15 – poranny trening/rozruch/toaleta poranna  g.9.00- śniadanie  g.10.30-12.00 – zajęcia treningowe  z podziałem na grupy CK  g.12.30 – wycieczka krajoznawcza  g. 14.30 –obiad  g.16.30 zajęcia sportowe w grupach/plener lub CK  g.18.30- kolacja  g. 19.30 – 20.30 – zajęcia treningowe z podziałem na grupy  g. 20.45 – zajęcia w grupach CK  g. 22.30 – cisza nocna | g.7.15 – poranny trening/rozruch/toaleta poranna  g.9.00- śniadanie  g.10.30-12.00 – zajęcia treningowe z podziałem na grupy  12.30 – plażowanie/plener  g. 14.30 –obiad  g. 16.00- plener/zajęcia sportowe  g.18.30- kolacja  g. 19.30 – 20.30 – zajęcia treningowe CK  g.20.45 zajęcia w grupach  g. 22.30 – cisza nocna | g.8.15 – toaleta poranna  g.8.00- śniadanie  g.9.00 – wycieczka krajoznawcza/ spływ kajakowy  g. 16.30 –obiad  g. 17.30 – zajęcia w grupach  g.19.30- kolacja  g. 20.30 – 21.30 – zajęcia treningowe z podziałem na grupy  g. 22.30 – cisza nocna | g.8.15 – toaleta poranna  g.9.00- śniadanie  g.10.30-12.00 – zajęcia treningowe z podziałem na grupy  12.15 – plener/ plażowanie w zależności od warunków pogodowych  g. 14.30 - obiad  g. 15.30- plener/zajęcia sportowe  g. 18.30- kolacja  g. 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 poranna  g.9.00- śniadanie  g.10.00 – wycieczka /SPA gr. I  g. 14.30 - obiad  g. 15.30- wycieczka /SPA gr. II  g. 18.30- kolacja  g. 20.00 – karczma grillowa/ognisko/dyskoteka  g. 22.30 – cisza nocna | g.8.15 – toaleta poranna  g.9.00- śniadanie  g.11.00 – Turniej obozowy o Puchar Kaszub  g. 14.30 –obiad  g.15.30 – wycieczka krajoznawcza  g. 18.30- kolacja  g. 19.30- zajęcia w grupach/warsztaty  g. 22.00 – cisza nocna | g.7.15 – poranny trening/rozruch/toaleta poranna  g.9.00- śniadanie  g.10.30 – egzaminy na stopnie uczniowskie  g. 14.30 –obiad  g.15.30 – wycieczka krajoznawcza  g. 18.30- kolacja  g. 19.30- zajęcia w grupach/ warsztaty  g. 22.00 – cisza nocna | g.7.15 – poranny trening/rozruch/toaleta poranna  g.9.00- śniadanie  g.10.30 – windsurfing- nauka  g. 14.30 –obiad  g.15.30 – windsurfing- nauka  g. 18.30- kolacja  g. 19.30-21.00 – zajęcia treningowe CK  g. 22.00 – cisza nocna | g.8.15 – toaleta poranna  g.9.00- śniadanie  g.10.30 – 12.00 zajęcia treningowe z podziałem na grupy  g. 14.30 –obiad  g.15.30 – windsurfing- nauka  g. 18.30- kolacja  g. 19.30- ognisko/dyskoteka  g. 22.30 – cisza nocna | g.8.15 pobudka/toaleta poranna  g.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 80zł  2.Osoby przystępujące do egzaminu, a nie posiadające licencji PZKT dodatkowa opłata 40zł  3.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 wodą  2. 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**