



**SHOTOKAN
KARATE KLUB**
ČESKÝ KRUMLOV



LETNÍ Soustředění oddílu karate SKK Č.Krumlov

1. Lokalita letního soustředění:

- Jedná se o sportovní areál ZŠ Horní Stropnice (Budo centrum, ubytování) a Sportovní hala (jídelna), vše v okruhu 500 m.
- Místní nově zřízené koupaliště.
- V okolní přírodě Novohradských hor se nachází mnoho zajímavých míst - vodopády v Terčíně údolí, hrad, zámek a klášter Nové Hrady, tvrz Cuknštejn, rašeliniště Červená blata – některé z těchto lokalit plánujeme navštívit.
- Zdravotní středisko 100m od školy.

2. Ubytování

- Ubytovna ve škole - škola není vybavena lůžkovinami, je nutné přivést vlastní.
- pokoj s postelemi nebo místnost s palandami

3. Termín soustředění: 20.7 - 26. 7. 2014 (příjezd v neděli od 13:30 do 15:00)
(odjezd v sobotu po obědě)

4. Cena letního soustředění zahrnuje:

- cvičební poplatek
- ubytování (6 nocí!)
- stravování formou plné penze 3 x denně (začíná se večeří a končí obědem)
- pitný režim (vody, šťávy, minerálky)
- ovoce, drobné pamlsky (zmrzlina...)
- přítomnost zdravotního zajištění po celou dobu pobytu (zdravotní sestra)
- využití všech venkovních sportovišť v areálu školy

3. 400,- Kč

5. Doprava: individuálně, po předchozí dohodě možno zajistit dodávku

6. Info: Roman Kneifl - mob: 725 046 345, e-mail: kneifl.r@gmail.com

V případě Vašeho zájmu o účast dítěte na letním soustředění oddílu karate, je zapotřebí do 31. 3. 2014 uhradit zálohu ve výši 800,- Kč na účet (č.ú. 218748791/0300, do poznámky

napsat jméno cvičence a karate) nebo v tělocvičně trenérovi. Doplatek uhradit nejpozději do 30.6.2014 na ten samý účet. Je možno čerpat příspěvek od některých zdravotních pojišťoven, popř. od zaměstnavatele.

7. Časový rozvrh dne:

- 07.30 budíček, ranní hygiena
- 07.45 rozcvička + běh
- 08.30 snídaně
- 09.30 – 12.30 dopolední tréninková jednotka, sportovní víceboj
- 12.45 oběd
- 13.15 – 14.30 polední klid
- 15.00 – 18.00 odpolední tréninková jednotka, testy zdatnosti, hry
- 18.30 večeře
- 19.30 – 22.00 večerní program – dovednostní hry nebo soutěže
- 22.00 večerka (dle věku cvičenců)

Foto zázemí:

Sportovní hala
jídelna



ZŠ Horní Stropnice

Sprchy u dojo



Soc. zařízení - sprchy



ZŠ Horní Stropnice
tělocvična



ZŠ Horní Stropnice

místnost s postelemi



místnost s palandami

