

PODZIMNÍ SOUSTŘEDĚNÍ SKK ČK OLŠINA 2024



18. – 20.10.

Místo: RS Olšina

Program: příprava na soutěže, zdokonalení technik karate (KATA, KUMITE)

Ubytování a stravování: Hotel Michala – celkem k dispozici 28 lůžek, plná penze (začínáme večeří a končíme obědem)

Doprava: po vlastní ose, *(auta dobrovolníků – volná místa, prosím, oznamte mailem)*

Cena: mládež do 19 let – 900,- Kč; ostatní – 1 700,- Kč

Platbu za soustředění zašlete na účet klubu **218748791/0300** do **16.10.2024**, do zprávy pro příjemce uveďte: olšina, příjmení účastníka.

S sebou: kimono, opasek, chrániče (zubů, rukou), budopas, přezůvky, ručník, pyžamo, sportovní oblečení na ven, hygienické potřeby, aj.

Harmonogram:

Pátek 18.10.		poznámka
16:30 hod.	sraz u Gymnázia ČK	nakládka tatami aj.
17:00 – 18:00 hod	příprava prostor ke cvičení	ubytování
18:00 hod.	večeře	
19:15 – 20:30 hod.	úvodní trénink	společný
22:00 hod.	večerka	
Sobota 19.10.		
7:00 hod.	budíček	
7:30 hod.	rozcvička – venku	podle počasí
8:00 hod.	snídaně	
8:45 – 12:00 hod.	dopolední blok tréninků	
12:00 – 14:00 hod.	oběd, odpočinek	
14:00 – 17:30 hod.	odpolední blok tréninků	
18:00 hod.	večeře	
19:00 – 20:30 hod.	večerní trénink	společný
22:00 hod.	večerka	
Neděle 20.10.		
7:00 hod.	budíček	
7:30 hod.	rozcvička – venku	podle počasí
8:00 hod.	snídaně	
9:00 – 12:00 hod.	dopolední blok tréninků	úklid dojo
12:00 hod.	oběd	
13:00 hod.	odjezd	vyklizení pokojů, nakládka tatami

Účast potvrďte na mail skkceskykrumlov@gmail.com nejpozději do 6.10.2024.

Souhlas zákonného zástupce s účastí na soustředění

Souhlasím s tím, aby moje dítě se zúčastnilo víkendového soustředění v rekreačním středisku Olšina v termínu 18. – 20.10.2024

Jméno účastníka:

Narozen:

Současně prohlašuji, že moje dítě je zdravé a nemá žádné zdravotní problémy, které by mu bránily v aktivním zapojení trénování karate. V případě, že má dítě zdravotní problémy, které by ho v těchto činnostech omezovaly, je nutné doložit vyjádření lékaře.

V dne

podpis zákonného zástupce

Odevzdejte nejpozději při příjezdu do RS Olšina.