



Karate Lions Pardubice Profi Camp (srpen 2014) – pozvánka, info

Do začátku campu zbývá:

[ujicountdown id="Odpočet" expire="2014/08/28 10:00" hide = „false“]

Akce je otevřena i pro nečleny Karate Lions Pardubice.



Datum:

28. 8. – 30. 8. 2014 (čtvrtek až sobota)

Místo:

Tělocvična Karate Lions Pardubice (Bokova 364, Pardubice – Pardubičky)

Tréninky budou probíhat na tatami v kumite i v kata sálu, případně venku v atletickém areálu (dle počasí a zaměření).

Program:

Tréninky budou organizovány formou výběru z konkrétně zaměřených bloků (kata, kumite, technika, cross training, strečink, atletika...) – přesný rozpis bude uveřejněn na webu Karate Lions Pardubice týden před soustředěním. □

Závodní tým Karate Lions Pardubice:

2 až 3 fázový trénink karate

(zaměření: příprava na druhou polovinu soutěžní sezóny)

Základní skupiny Karate Lions Pardubice:

1 až 2 fázový trénink karate

(zaměření: zjednodušené verze tréninkových bloků pro závodní skupinu)

Hosté z jiných klubů:

tréninky dle výběru

Doprovodný program (po dohodě a zájmu):

- hry, pohybové aktivity
- návštěva Aquaparku – na závěr v rámci regenerace



- film (v tělocvičně na plátno nebo návštěva kina v Pardubicích)
 - videoanalýza zápasů a sestav kata ze soutěží
 - speciální regenerační a relaxační trénink (sobota odpoledne)
- (možná účast rodičů a nečlenů Karate Lions Pardubice)

Ceny:

Příspěvek na tréninky a organizaci (pouze cvičící účastníci)

(v ceně překvapení – hodnotný a praktický dárek pro každého cvičícího účastníka)

300 Kč – člen Karate Lions Pardubice o.s.

500 Kč – nečlen

(+ doprovodný program dle výběru a dohody přihlášených – kino, aquapark, atd.)

Ubytování v tělocvičně

(Přespání na tatami, sprchy a soc. zařízení v šatnách)

- pro členy Karate Lions Pardubice o.s. **zdarma**

- pro nečleny **50 Kč za os. / noc**

Strava a pitný režim:

Strava – místní restaurace – individuálně / společně

Pitný režim – zajištěn po celou dobu konání akce

Přihlášky a záloha:

Přihlášky posílejte **do 19. 8. 2014** na info@karate-lions.cz

Příspěvek / rezervační poplatek (za cvičící členy) **do 19.8.2014** na účet Karate Lions Pardubice: 2000395689 / 2010

S sebou:

Karate-gi, tepláky a tričko na cvičení

Chrániče (všechny)

Klubové oblečení

Japonské jídelní hůlky (žáci Karate Lions Pardubice je dostali jako dárek ☐)

Běžné oblečení na víkend (3 dny) – teplé i chladné počasí,...

Plavky, ručník, hygienické potřeby

Pevné boty, pantofle, otevřené boty, sálovky/cvičky

Spacák, polštář – v případě přespání v tělocvičně



Karate Lions Pardubice Profi Camp (srpen 2014) – pozvánka,
info

Dotazy:

Případné dotazy pište na info@karate-lions.cz nebo do [kontaktního formuláře](#)