



Pozvánka: Karate Lions Camp – 9. – 12. 7. 2015

Pozvánka: Karate Lions Camp – 9. – 12. 7. 2015

Karate Lions Pardubice vás zve na soustředění karate a pohybových aktivit.

*Trénujte **skutečné karate**, které se skládá z techniky, kata i kumite, na jednotlivých seminářích s těmi **nejlepšími trenéry v ČR**.*



Datum:

9. – 12. 7. 2015 (čtvrtek až neděle)

Místo:

Kemp Břehy Buňkov (pár km od Pardubic)

Kemp přímo **sousedí s tělocvičnou**, kde v případě nepřízně počasí proběhnou všechny tréninky. ☐

Pořadatel:

Karate Lions Pardubice o.s.

Program – karate:

*Vhodné jak pro **pokročilé**, tak pro **začínající karatisty**.*

ČTVRTEK:

- zaměření: seminář **kata**
- trenér: **Tomáš Dvořák**

PÁTEK:

- zaměření: seminář **technika**
- trenér: **Pavel Beneš**

SOBOTA:

- zaměření: seminář **kumite**
- trenér: **Petra Peceková**

NEDĚLE:



- zaměření: **mini sparing camp** (kata i kumite)
- trenéři: **Ondřej Charvát a Milan Tesař**

Program – pohybové aktivity:

*Pro **rodiče a doprovod** □*

Kondiční tréninky, ranní výklus a protažení, regenerace, uvolňování, ...

Trenéři: Ondřej Charvát, Milan Tesař a Jan Vobruba

Časový plán:

7:00 – **budíček**

7:00 – 7:45

– **rozcvička karate (do 7:30)**

– **1. trénink pohybové aktivity (do 7:45)**

7:45 – 8:30 – **snídaně**, ...

8:30 – 9:45 – **1. trénink karate**

9:45 – 10:45 – **2. trénink pohybové aktivity**

10:45 – 12:00 – **2. trénink karate**

12:00 – 13:30 – **oběd**

13:30 – 15:00 – **3. trénink karate**

od 15:00 – **1. doprovodný program**

– *koupání, lanové překážky,*

– *hry, výlet, japonské tradice, ...*

18:00 – 19:00 – **večeře**

od 19:00 – po večeři **2. doprovodný program**

– *hry, japonské tradice, film, ...*

22:00 – **večerka** (do 18 let)

Jídlo, ubytování:

Ubytování řeší každý individuálně v kempu (stany, chatky, ..)

Stravu řeší každý individuálně... v kempu je [restaurace](#) s běžnými cenami.

Případně se poblíž nachází vyhlášená [restaurace Cíkánka Břehy](#). □



Ceny - sportovní a doprovodný program:

Zaměření karate:

- 1 den: 400,-
- 4 dny: 1200,- (1 den zdarma)

Zaměření kondiční cvičení:

- 1 den: 200,-
- 4 dny: 600,- (1 den zdarma)

Můžete přijet **na konkrétní dny (semináře)** nebo **na celý kemp** ☐

Přihlášky, rezervace:

[Objednat sportovní program - online](#)

Přihlášky (online): nyní již po domluvě na **775 570 820** nebo **info@karate-lions.cz**

Do poznámky k objednávce dopsíte pokud máte zájem o **rezervaci jídla**.

Kontakt, informace:

V případě jakéhokoliv dotazu se neváhejte zeptat....

Email: info@karate-lions.cz

Mobil: 775 570 820

Trenérů klubu: na trénincích Karate Lions Pardubice