



V. Letní soustředění KARATE

Pojedte s námi na letní soustředění do krásné přírody jizerských hor trénovat nejen tělo, ale i mysl.

Náplní soustředění je především trénink bojových umění, kondiční příprava, rozvoj pohyblivosti, sportovní hry a v neposlední řadě i odpočinek od dlouhého školního roku.

Nemusíte se bát náročnosti. Veškerý trénink bude přizpůsoben Vaší aktuální výkonnosti tak, aby jste se postupně zlepšovali. Tréninky budou probíhat v přírodě i v tělocvičně.

Ubytování je v chatě okálového typu. Stravování 3x denně, snídaně a večeře formou švédských stolů. Celodenní pitný režim. V areálu je hřiště na plážový volejbal, minigolf, pingpongové stoly a ruské kuželky. Ve městě je přírodní koupaliště.

Co se naučíte:

- základy sebeobranu s prvky japonských bojových umění Karatedo a Jiu-Jiutsu
- základy sportovního zápasu Karate WKF a WUKF
- základy používání legendární zbraně akčních filmů „NUNCHAKU“ a BO

Pořádá:	Jukl Karate Team
Termín:	6.8. – 13.8.2011
Tréninky vede:	Jan Jukl 2.Dan, Lenka Stehnová 1.Kyu
Místo konání:	areál Juniorcamp - ul. 5. května 1053, 463 65 Nové Město pod Smrkem
Stravování:	3x denně, snídaně a večeře formou švédských stolů.
Doprava:	autobus / vlak (Praha-Liberec / Liberec-Frýdlant v Čechách-Nové Město p.Smrkem)
Cena:	2.650 Kč (V ceně je zahrnuta - doprava, ubytování, strava, tréninky, tělocvična)

Jak se na soustředění přihlásit:

Na soustředění je potřeba se přihlásit nejpozději do úterý 31. května 2011 a to zaplacením zálohy 1.000 Kč! Zálohu je možné zaplatit osobně na tréninku, nebo převodem na bankovní účet: mBank 670100 - 2203425454 / 6210 (jako variabilní symbol použijte své rodné číslo). Doplatek musí být následně uhrazen nejpozději do 30.6.2011 (celou částku samozřejmě můžete uhradit najednou).

Těšíme se na Vaší účast. Za realizační tým Jan Jukl



Jukl Karate Team

tel.: +420 604 516 200

email: jukl.karate@seznam.cz

web: www.juklkarateteam.cz