



UKS SP35 POMERANIA-SZCZECIN  
*Doskonalić się poprzez trening*

## Zimowy sportowy obóz karate Przesieka 2020

Pensjonat Markus, ul. Dolina Czerwienia 14, Przesieka.  
[www.karkonosze-przesieka.pl](http://www.karkonosze-przesieka.pl)

**Termin: 8 - 15.02.2020 r.**

### **I. Zrównoważony Specjalistyczny Program sportowy:**

**Co osiągniesz?** Nauczysz się nowych kombinacji technik, przydatnych w *juippon kumitei i ju kumite*. Polepszysz swoją mobilność ruchową, co wpłynie na szybkość oraz zakres wykonywanych technik karate. Poprawisz swoją wytrzymałość i gibkość.

#### **Realizacja programu sportowego:**

- **Paweł Karpow**, 2 dan, koordynator szkolenia

- **Maria Depta**, 2 dan, jedna z najbardziej utytułowanych zawodniczek karate tradycyjnego (11 tytułów mistrza Świata, 10 - Europy, ponad 20 - Mistrzyni Polski Seniorów. Obecnie zawodniczką karate WKF ). Doświadczony trener. Wychowawca mistrzów Polski.

**Specjalizacja:** karate, trening kumite,

- **Arsenij Karpow**, 1 dan czołowy zawodnik klubu, instruktor klubowy,

**Specjalizacja:** karate, trening funkcjonalny, mobilność

- **Denis Kołokoł**, zaawansowany jogin

**Specjalizacja:** joga, regeneracja, mobilność, stretching

**II. Program rekreacyjny:** wycieczka do Skalnego Miasta w Czechach, wycieczka do aquaparku w hotelu Gołębiowskim w Karpaczu, dyskoteka, ognisko, rekreacyjne wycieczki piesze.

**Miejsce:** Pensjonat Markus leży w malowniczej Dolinie Czerwienia w samym środku Karkonoszy. To miejsce wyróżnia nieskażona górską przyrodą, wodospady, dzikie zwierzęta, czyste górskie powietrze.

**Koszt: 1200 zł/osoby\*,**

Koszt obozu obejmuje: zakwaterowanie 3-5 osobowych pokojach z łazienkami, całodienne dobre wyżywienie, przejazd autokarem, opiekę pedagogiczną, medyczną, ubezpieczenie NNW, program sportowy i rekreacyjny.

**\*W przypadku wpłaty zaliczki do dnia 30 listopada 2019 r. przysługuje zniżka w wysokości 100 złotych/osoby**

**- Zaliczkę w wysokości 200 zł należy wpłacić na konto bankowe organizatora**

*Dane do przelewu:* UKS SP35 Pomerania-Szczecin, ul. Świątoborzyców 40, 71-665 Szczecin, Nr konta: Aliorbank **47 2490 0005 0000 4600 1220 2471** , w tytule: „Obóz Zimowy 2020, imię, nazwisko uczestnika”

- Termin wpłaty zaliczki traktowany będzie jako termin zgłoszenia.
- W przypadku rezygnacji zaliczka nie podlega zwrotowi.
- Pozostała kwota płatna najpóźniej na 14 dni przed obozem.
- Kartę uczestnika obozu przygotowaną przez organizatora należy złożyć u instruktora najpóźniej 7 dni przed obozem.
- **Liczba miejsc ograniczona (50 miejsc), decyduje kolejność zgłoszeń.**

**Dodatkowe informacje i zgłoszenia:**

**Kierownik obozu P. Karpow 666 500 919, biuro klubowe 511 854 059**

[karate.szczecin@gazeta.pl](mailto:karate.szczecin@gazeta.pl)

[www.karateklub.szczecin.pl](http://www.karateklub.szczecin.pl)