

PODZIMNÍ SOUSTŘEDĚNÍ SKK ČK OLŠINA 2023

13.10. – 15.10.

Místo: RS Olšina

Program: příprava na soutěž (MČR JKA), 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 **9.10.2023**, 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		
16:30 hod.	sraz u Gymnázia ČK	nakládka tatami atd.
17:00 – 18:00 hod	příprava prostor ke cvičení	ubytování
18:00 hod.	večeře	
19:45 – 21:00 hod.	úvodní trénink	společný A+B
22:00 hod.	večerka	
sobota		
7:00 hod.	budíček	
7:30 hod.	rozcvička (venku)	
8:00 hod.	snídaně	
9:00 – 12:00 hod.	dopolední blok tréninků	Skupina A; B
12:00 – 14:00 hod.	oběd, odpočinek	
14:00 – 17:00 hod.	odpolední blok tréninků	Skupina A; B
18:00 hod.	večeře	
19:00 – 20:30 hod.	večerní trénink	Skupina A + B
22:00 hod.	večerka	
neděle		
7:00 hod.	budíček	
7:30 hod.	rozcvička (venku)	
8:00 hod.	snídaně	
9:00 – 12:00 hod.	dopolední blok tréninků	Skupina A; B
12:00 hod.	oběd	
13:00 hod.	odjezd	úklid

Oss, Roman Kneifl, Jirka Janda,

Souhlas zákonného zástupce s účastí na soustředění

Souhlasím s tím, aby moje dítě se zúčastnilo víkendového soustředění v rekreačním středisku Olšina v termínu 13.10. – 15.10.2023.

Jméno účastníka:

Narozen:

Současně prohlašuji, že moje dítě je zdravo 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

Souhlas odevzdejte trenérovi nejpozději do 9.10.2023