

Warszawski Klub Sportowo-Rekreacyjny „Zdrowie”
MAZOWIECKI KLUB KARATE KYOKUSHIN
LATO 2010
OBOZY SPORTOWO - WYPOCZYNKOWE
dla dzieci, młodzieży i dorosłych

UWAGA !!!
ZAPRASZAMY WSZYSTKICH LUBIĄCYCH AKTYWNIIE WYPOCZYWAĆ
NAWET JEŻELI NIE TRENUJĄ KARATE W NASZYM KLUBIE.
ZAPROŚ KOLEGÓW I ZNAJOMYCH!
ZAJĘCIA NA NASZYCH OBOZACH REALIZUJEMY W GRUPACH ZAAWANSOWANIA
DOSTOSOWANYCH DO WIEKU, MOŻLIWOŚCI
I ZAINTERESOWAŃ UCZESTNIKÓW

PROSIMY O BARDZO DOKŁADNE
ZAPOZNANIE SIĘ Z TREŚCIĄ ULOTKI!!!

 **JASTRZĘBIA GÓRA 26 czerwca – 9 lipca 2010**

- OBÓZ DLA DZIECI

**- WARIANT RODZINNY Z PROGRAMEM SPORTOWO-REKREACYJNYM DLA
RODZICÓW I OPIEKUNÓW LUB TYLKO POBYTOWY**

ZAKWATEROWANIE: Ośrodek Primavera o wysokim standardzie, położony 200 m od morza. Uczestnicy mieszkać będą w pokojach 3, 4-osobowych z pełnym węzłem sanitarnym (prysznic, umywalka, toaleta). Do dyspozycji duży zespół boisk, kryty basen, świetlice i sale do zajęć sportowych.

WYŻYWIENIE: w stołówce na terenie ośrodka, 3 posiłki dziennie, śniadania i kolacje szwedzki stół
DOJAZD: wynajętym autokarem.

WIĘCEJ INFORMACJI I ZDJĘCIA OŚRODKA NA STRONIE www.primaveraspa.pl

Można korzystać z zabiegów odnowy i fizjoterapii oferowanych przez ośrodek – oferta fakultatywna

**Cena przy zakwaterowaniu w pokoju 1, 2, 3 lub 4 osobowym z wykorzystaniem
wszystkich miejsc**

1750 zł pobyt z programem

1450 zł pobyt rodzica, opiekuna, dziecka bez programu dojazd własny minus 50 zł

**LICZBA POKOI 1 i 2 OSOBOWYCH OGRANICZONA, O DOSTĘPNOŚCI DECYDUJE
TERMIN WPLĄTY ZALICZKI**

Zakwaterowanie w pokoju 3 osobowym dla 2 osób w standardzie kolonijnym (dzieci i dorośli)

2180 zł z programem

1880 zł bez programu

dojazd własny minus 50 zł

**Warianty rodzinne ze zniżką, kalkulacje niestandardowe (dziecko na dostawce, małe
dziecko itp.) na indywidualną prośbę zainteresowanych po uzgodnieniu z sensei
Tomalą Tel. 602 675 693**

UWAGA WAŻNE INFORMACJE

Ceny skalkulowane w wariantcie kolonijnym, przy pobycie w pokojach z pełnym wykorzystaniem miejsc, nie obejmują wszystkich świadczeń tak jak dla pobytu wczasowego.

Obóz w ośrodku Primavera w Jastrzębiej Górze organizujemy po raz szósty. Ośrodek wczasowy na wysokim poziomie. Wysoki standard za kolonijną cenę, w pełni sezonu wakacyjnego niedostępny dla nas z powodu wysokich cen. Na terenie ośrodka basen, boiska, sale do zajęć sportowych i kulturalno-oświatowych, telewizory w pokojach. Świetne miejsce na obóz sportowy dla dzieci i wspólny wypoczynek dla rodzin.

☀ **KORTOWO 3 - 15 sierpnia 2010**

- **OBÓZ DLA DZIECI**

- **DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW TYLKO WARIANT POBYTOWY**

Ceny: Wariant z programem: cena 1500 zł, bez programu: cena 1200 zł, dojazd własny minus 20 zł

Możliwość wynajęcia pokoi rodzinnych studio - kalkulacja indywidualna

☀ **KORTOWO 16 – 28 sierpnia 2010**

- **OBÓZ DLA DZIECI**

- **WARIANT RODZINNY Z PROGRAMEM SPORTOWO-REKREACYJNYM DLA RODZICÓW OPIEKUNÓW LUB TYLKO POBYTOWY**

Ceny: Wariant z programem: cena 1500 zł, bez programu: cena 1200 zł

Dojazd własny minus 20 zł

Możliwość wynajęcia pokoi rodzinnych studio - kalkulacja indywidualna

ZAKWATEROWANIE:

1) Dom Studencki Nr 8, położony 50 m od jeziora kortowskiego, pokoje 2 osobowe po remoncie (nowe podłogi, meble, okna) z łazienkami - zdjęcie na

www.aktywny-wypoczynek.pl

2) Pokoje gościnne UW-M w układzie studio – 2 pokoje , aneks kuchenny, łazienka – dla 3,4, 5 osób, położone w Domu Studenckim Nr 7 obok D.S. Nr 8

UWAGA!

Pokoje gościnne tylko dla rodzin – oddzielna kalkulacja,

KONIECZNA SPECJALNA REZERWACJA – ZAMÓWIENIA INDYWIDUALNIE

Pokoje gościnne dla rodzin, kalkulacja indywidualna w zależności od ilości osób w studio

WYŻYWIENIE : w stołówce Uniwersytetu, 3 posiłki dziennie, śniadania i kolacje szwedzki stół

DOJAZD : wynajętym autokarem z Warszawy

Więcej informacji o obiekcie, mapa i zdjęcia na stronie **www.uwm.edu.pl**

ZAPLECZE TRENINGOWE: obiekty sportowe Studium WF UW-M – sale z matą, siłownia, boiska, korty, hala sportowa, sale w Domach Studenckich, kąpielisko nad jez. kortowskim

GEN GEIKO (jap. ciężki trening)

► **KORTOWO 16 – 28 sierpnia 2010**

Dolna granica wieku wg kwalifikacji instruktorów. Przygotowanie do sezonu treningowego 2010/2011

Cena: 1500 zł Dojazd własny minus 20 zł

KAMPUS UNIWERSYTETU WARMIŃSKO- MAZURSKIEGO w Kortowie, podmiejskiej dzielnicy Olsztyna, położonej nad jez. Kortowskim w pobliżu lasu.

INTENSYWNY OBÓZ TRENINGOWY DLA MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH

Obóz Gen-Geiko to jeden z najważniejszych elementów rocznego cyklu treningowego dla wszystkich ambitnie trenujących, zarówno zawodników jak i trenujących dla własnego rozwoju.

Po okresie częściowego roztrenowania w czasie wakacji, budujemy formę sprawnościową, na której bazujemy przez cały rok treningowy. Jednocześnie w bardzo skuteczny sposób (dzięki dużej intensywności i częstotliwości zajęć) doskonalimy i poszerzamy nasze umiejętności techniczne.

Pierwsze 2 turnusy mają charakter treningowo-wypoczynkowy, realizowany jest na nich program turystyczny, ogólnosportowy i techniczny i mogą stanowić dobrą podbudowę dla intensywnego obozu sportowego w II poł. sierpnia, rozpoczynającego sezon szkoleniowo-startowy 2009/2010. Dlatego też dla zawodników juniorów, juniorów młodszych, młodzików. wskazany jako 2 obóz w wakacje.

ZAKWATEROWANIE:

Dom Studencki Nr 8, położony 50 m od jeziora kortowskiego, pokoje 2 osobowe z łazienkami, po remoncie – nowe podłogi, meble - zdjęcie na www.aktywny-wypoczynek.pl

WYŻYWIENIE : w stołówce Uniwersytetu, 3 posiłki dziennie, śniadania i kolacje szwedzki stół

DOJAZD : wynajętym autokarem z Warszawy

OPIEKA: wykwalifikowani wychowawcy i instruktorzy

Więcej informacji o obiekcie, mapa i zdjęcia na stronie www.uwm.edu.pl

ZAPLECZE TRENINGOWE: obiekty sportowe Studium WF UW-M – sale z matą, siłownia, boiska, hala sportowa, sale w Domach Studenckich, kąpielisko nad jez. kortowskim

INFORMACJE DODATKOWE

Jak co roku przewidywane jest dofinansowanie do obozów

- Konstancin-Jeziorna UMiG

- Nadarzyn UG

- zawodnicy, kadra Klubu w zależności od dofinansowania i zniżki rodzinne

PROGRAM OBOZÓW DZIECIĘCYCH:

- ❖ proponujemy ciekawy program kulturalny, turystyczny, edukacyjny i ogólnosportowy:
- ❖ kurs samoobrony dla początkujących w oparciu o karate kyokushin, jiu-jitsu
- ❖ karate kyokushin dla zaawansowanych
- ❖ spływ pontonowy
- ❖ paintball
- ❖ koszykówka, siatkówka, piłka nożna, uni-hokej, ringo, badminton
- ❖ łucznictwo, strzelectwo z broni pneumatycznej, dart – rzutki do tarczy
- ❖ wszechstronne ćwiczenia ogólnorozwojowe i sprawnościowe, akrobatyka sportowa
- ❖ spotkanie z kulturą Japonii
- ❖ ognisko, dyskoteki, zajęcia plastyczne, konkursy, wycieczki do najciekawszych miejsc regionu
- ❖ NIESPODZIANKI - NOWE ATRAKCJE
- ❖ **SZKOLENIE PIERWSZEJ POMOCY**
- ❖ **EDUKACJA DIETETYCZNA**

PROGRAM SPORTOWO-REKREACYJNY DLA RODZICÓW:

Już kolejny rok przedstawiamy ofertę programową dla rodziców i wszystkich chętnych, która cieszy się coraz większym powodzeniem. Zajęcia rekreacyjne dla zainteresowanych aktywnym wypoczynkiem. Odbývają się w grupach zainteresowania – zajęcia do wyboru: jogging, fitness, siłownia rekreacyjna – pod kątem modelowania sylwetki, wzmacniania mięśni brzucha, zajęcia ruchowo-taneczne, elementy jogi, samoobrona, karate, boks – w formie zajęć ruchowych, gry zespołowe - siatkówka, koszykówka. Szczegółowa oferta na każdy turnus wkrótce.

BARDZO WAŻNE INFORMACJA DLA RODZICÓW DZIECI TRENUJĄCYCH W KLUBIE, KTÓRE JESZCZE NIE BYŁY Z NAMI NA OBOZIE TRENINGOWYM

- Obozy są integralną częścią rocznego programu szkolenia.
- Wieloletnia praktyka pokazuje, że osoby uczestniczące w obozach robią znacznie szybsze postępy treningowe.
- Osoby do lat 14 mogą na obozie zdawać dodatkowy egzamin na stopnie kyu (w systemie junior).
- Wszystkie obiekty pozwalają na realizację programu niezależnie od pogody, nie tracimy czasu jeśli pada deszcz
- Gwarantujemy odpowiedzialną, sprawdzoną kadrę. W naszym klubie na co dzień ćwiczy prawie 500 dzieci.
- Posiadamy wieloletnie doświadczenie w organizacji obozów sportowych dla dzieci i młodzieży, wyjazdy organizujemy od 1992r.

CENY WSZYSTKICH OBOZÓW OBEJMUJĄ : pobyt, wyżywienie, dojazd, w/w program, ubezpieczenie NW, opiekę pedagogiczną i medyczną

PŁATNOŚĆ : przelewem na konto organizatora
Warszawski Klub Sportowo –Rekreacyjny „Zdrowie”
ul. Jagiellońska 27, 03-719 Warszawa

Bank Zachodni: WBK S.A. 24 o/Warszawa **81 1090 1014 0000 0001 0294 3896**

Przy dokonywaniu wpłat prosimy o wpisanie:

- a. imienia i nazwiska uczestnika obozu za którego dokonywana jest wpłata
- b. miejsca obozu
- c. terminu obozu

INFORMACJE: tel. 602 675 693

Kontakt e-mail: biuro@superkarate.pl
oraz telefonicznie BIURO tel. 604 857 128,

!!! ZNIŻKI - PYTAJ INSTRUKTORÓW

**W ZWIĄZKU Z OGRANICZONĄ LICZBĄ MIEJSC I DUŻĄ ILOŚCIĄ CHĘTNYCH
PROSIMY O SZYBKIE REZERWOWANIE MIEJSC I WPŁATĘ ZALICZKI 400 ZŁ OD
OSOBY NA KONTO ORGANIZATORA**

**REZERWACJA OBEJMUJE WPŁATĘ ZALICZKI I DOSTARCZENIE DO BIURA
(mejl, przez instruktorów lub osobiście) ANKIETY ZGŁOSZENIOWEJ (danych
uczestników) !!!**

**INFORMACJE NA TEMAT ZAKWATEROWANIA I WSZYSTKIE ZMIANY
PRZYJMUJEMY TYLKO W FORMIE PISEMNEJ !!!**

**INFORMACJE O OBOZACH, WSPOMNIENIA I GALERIE Z POPRZEDNICH OBOZÓW ZNAJDUJĄ SIĘ
NA STRONIE INTERNETOWEJ KLUBU: www.superkarate.pl www.aktywny-wypoczynek.pl**