

VELIKONOČNÍ SOUSTŘEDĚNÍ



Chceš si dát do těla? Něco se naučit? V něčem se zlepšit? Pojed' na velikonoční soustředění v Zákupech! Máme pro tebe 5 dnů plných taekwon-do tréninků a také spoustu zábavy. Postupně si podle pásků zakopeme na lapy, pocvičíme sestavy, poladíme všechny druhy boje včetně sebeobrany, skočíme a kopneme dost kopů na lapy či stojany a otestujeme techniky při silovém přerážení. Aby toho nebylo málo, tak přidáme strečink, dost posilování, prostě vše co patří do naší kondice ☺



Počet míst je omezen na 55 osob! Sledujte volná místa na www.sonkal.cz Přihlásit se můžete pouze uhrazením celé částky!

Důležitá fakta:

Termín konání: **29. března - 2. dubna** (odjezd od ŽS Vybíralova v 9:00, návrat v cca 19:00)

Adresa pobytu: Ubytovna ZŠ a MŠ Zákupy, Školní 347, 471 23 Zákupy

Cena: **při zaplacení celé částky do 15. února 2000 Kč**
při zaplacení celé částky do 15. března 2200 Kč
při zaplacení celé částky po 15. březnu 2500 Kč

Co je v ceně: ubytování, strava 3x denně + svačiny, pronájem tělocvičny a doprava autobusem

Co mít s sebou: cvičební úbor (dobok nebo tepláky a tričko – bílé či s motivem taekwondo), lapy, chrániče, švihadlo, přezůvky, sportovní oblečení, sportovní obuv (zvláště do tělocvičny a ven), běžné oblečení, hygienické potřeby, kapesné a kopie kartičky zdravotní pojišťovny.

Bankovní spojení: 189640131/2010 – FIO, v případě platby nás informujte e-mailem a v platbě uveďte jméno a příjmení účastníka.

Ostatní: pokud váš zaměstnavatel či zdravotní pojišťovna přispívá na dětskou rekreaci, kontaktujte nás ohledně vystavení daňového dokladu. U mladších účastníků doporučujeme pobyt s rodičem.



Kontaktní telefon v průběhu soustředění - 777-011-692 - Ondřej Vrábek

<http://www.sonkal.cz> ondrej.vrabel@taekwondo.cz



Povinnosti účastníků soustředění:

- Dodržovat pokyny a nařízení trenérů, dodržovat noční klid od 22.00 do 7.00 hodin
- Trénovat je možno pouze v doboku, po předchozí omluvě je možné použít tričko a tepláky. Tričko může být oddílové, se všeobecným motivem Taekwon-do a nebo bílé barvy. Jiná trička jsou zakázána.
- Porušení uvedených pravidel může mít za následek vyloučení ze soustředění či jiný disciplinární postih

Storno podmínky:

- při odhlášení do 19. března vrátíme 100 % zaplacené částky
- při odhlášení do 27. března vrátíme 50 % zaplacené částky
- při odhlášení po 27. březnu je storno poplatek až 100% ceny

Cena vybavení pro Taekwon-do:

• dobok (bez pásku)	700 Kč
• bílý pásek	50 Kč
• pásek (jednotlivé barvy)	150 Kč
• černý pásek	350 Kč
• chrániče rukou – boxerky (Topten)	900 Kč
• chránič holení + nártu + paty	800 Kč
• chrániče holení (dle typu a velikosti)	500-800 Kč
• suspensor (dle typu)	250-800 Kč
• chrániče zubů – jednořadý základní	100 Kč
• taekwon-do boty Hayashi, Adidas a další značky	cca 1250 Kč
• lapa kulatá	350 Kč
• oddílové tričko (bílé či modré)	150 Kč
• dětské oddílové tričko – bílé	150 Kč
• oddílové tričko s límečkem (modré)	300 Kč
• oddílové kraťasy (modré)	200 Kč
• švihadlo	250 Kč



PROHLÁŠENÍ ÚČASTNÍKA SOUSTŘEDĚNÍ JARO 2018

Jméno a příjmení: _____

Adresa: _____

Rodné číslo: _____ Číslo OP: _____

Mobil vlastní: _____ Mobil matka/otec: _____

E-mail: _____ Název zdravotní pojišťovny: _____

Uveďte informace o zvláštním zdravotním stavu (léky apod.): _____

Účastník/Zákonný zástupce svým podpisem potvrzuje, že je srozuměn s povinnostmi účastníků soustředění a je si vědom, že přihlašovaný nemá v současné době žádné infekční onemocnění.

Tuto část odevzdejte při nástupu do autobusu při odjezdu!

Datum:

.....
podpis účastníka/zákonného zástupce