



Taekwon-do academy Slovakia pripravuje:

Tradičné letné sústreďenie Taekwon-Do v termíne od 3. júla 2010 do 10. júla 2010 v areály Strednej odbornej školy v Starej Turej.

Cena sústreďenia je 130,- EUR/osobu. Platí sa do 15. Júna 2010. (Uvedená cena je bez dopravy. Doprava je individuálna. Informujte sa u svojho trénera ohľadom spoločnej dopravy.) V cene je zahrnuté ubytovanie internátneho typu, strava (plná penzia), 1-2x návšteva plavárne, prípadne sauna a tréningy pod vedením špičkových trénerov. V prípade záujmu je možné prísť aj na menej dní. V tom prípade je poplatok za jeden deň 20,- EUR.

Vyplnené prihlášky a poplatok odovzdajte trénerovi do 15.6.2010. Po tomto termíne je možné sa dohlásiť, avšak overte si telefonicky, či ešte sú voľné miesta, pretože kapacita je obmedzená.

Zúčastnia sa ho žiaci z každej školy našej Akadémie a aj ďalší hostia zo Slovenska a zahraničia.

So sebou: doporučené vybavenie – 1-2-3 doboky, chrániče, lapy, 1-2 tepláková súprava, bežné oblečenie na 7 dní (tričká, mikiny, krátke i dlhé nohavice, spodné prádlo, ponožky), prezuvky na pobyt na izbe, plavky, obuv na tréning vonku, obuv na bežné nosenie, hygienické potreby, **kartičku poistenca**, pravidelne užívané lieky a hotovosť na bežné výdaje.

Niekoľko fázové tréningy (2x náročnejší, 1x oddychový) sú samozrejmosťou. Tréningy sa budú konať hlavne v telocvični, v prípade pekného počasia nejaké aj v prírode.

Tak ako každý rok, na konci sústreďenia bude páskovanie.

Orientačný program dňa:

7:30 – 8:00	Raňajky
9:00 – 12:00	Tréning
12:30 – 13:00	Obed
13:00 – 15:00	voľný program, športové hry
15:00 – 18:00	Tréning
18:15 – 18:45	Večera
20:00 – 21:30	Teória TKD, sebaobrana, príprava na páskovanie, atď...

Zmena programu – vyhradená. Na program môže mať vplyv samozrejme aj počasie. Niektoré tréningy budeme vonku. Na pláne máme výlet do okolitej prírody, prípadne plávanie v bazéne, alebo saunovanie.

Pozn.: pre deti, kt. v školskom roku 2010/2011 nastúpia do nižšieho ako 5. ročníka ZŠ vyžadujeme účasť rodiča, prípadne zverenie dieťaťa nejakej dospelšej osobe (môže byť aj náš cvičenec).

Vybavuje: Ing. Karol MOLNÁR – +421 905 487 367, +421 911 487 367, molco@molco.sk



Taekwon-do academy Slovakia

PRIHLÁŠKA

na „Tradičné letné sústredenie“ v areály Strednej odbornej školy v Starej Turej.

Meno, priezvisko a tech.stupeň:

Osobné údaje (adresa, dátum narodenia):

škola: Bratislava, Galanta, Šaľa, Trnava, Nové Zámky ,iný klub:

Poverená dospelá osoba (pre deti z nižšieho ako 5.ročníka ZŠ):

Termín: od 3. júla 2010 do 10. júla 2010

Cena sústredenia je 130,-EUR/osobu. Platí sa do 15. Júna 2010.

(Uvedená cena je bez dopravy. Doprava je individuálna. Informujte sa u svojho trénera ohľadom spoločnej dopravy.)

Vyplnené prihlášky a poplatok odovzdajte trénerovi do 15.6.2010. Po tomto termíne je možné sa dohlásiť, avšak overte si telefonicky, či ešte sú voľné miesta, pretože kapacita je obmedzená.

Všetci účastníci sú povinní bezpodmienečne dodržiavať pravidlá ubytovne, program sústredenia a všetky organizačné pokyny. V prípade hrubého porušenia môžu byť z tejto akcie bez náhrady vylúčení.

Telefonické kontakty (aj na rodičov), email:

.....
Podpis účastníka, alebo zákonného zástupcu

Vybavuje: Ing. Karol MOLNÁR – +421 905 487 367, +421 911 487 367, molco@molco.sk