

# VELIKONOČNÍ SOUSTŘEDĚNÍ

Máme pro Vás návrh! Pojeďte s námi prožít svátky jara, tedy Velikonoce v Zákupích! Budeme společně trénovat nejen na jarní soutěže, ale také na další zkoušky, které chystáme na přelom května a června. Soustředění je určeno všem páskům – tedy od bílých po černé. V plánu máme opět rozdělit účastníky do skupin podle pásků, aby každý účastník dostal maximum svého tréninkového programu. A co Vás čeká? Cvičení technik rukou, nohou, nácvik sportovního boje, samotný boj, speciální přerážecí techniky, silové přerážení, sebeobrana a samozřejmě posilování kondice. To vše pochopitelně dle pásků a věku ;-)



Počet míst je omezen na 60 osob! Sledujte volná místa na [www.sonkal.cz](http://www.sonkal.cz) Pro přihlášení prosím vyplňte [on-line přihlášku](#) a uhradte kompletní částku (přihlášení je úspěšné po splnění obou uvedených úkonů). Přispívá-li váš zaměstnavatel na dětskou rekreaci, předejte nám objednávku či fakturační údaje, obratem vám vystavíme daňový doklad.

## Důležitá fakta:

Termín konání: **18. - 22. 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 18. března 2200 Kč**  
při zaplacení celé částky do 11. dubna 2400 Kč  
při zaplacení celé částky po 11. dubnu 2600 Kč

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

Co mít s sebou: cvičební úbor (dobok nebo tepláky a tričko – bílé či s motivem taekwondo), lapu, 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, do textu uveďte jméno a příjmení účastníka.

Ostatní: U mladších účastníků doporučujeme pobyt s rodičem.



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

<http://www.sonkal.cz> [ondrej.vrabek@taekwondo.cz](mailto:ondrej.vrabek@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 8. dubna vracíme 100 % zaplacené částky
- při odhlášení do 14. dubna vracíme 50 % zaplacené částky
- při odhlášení v den začátku soustředění, nebo později je storno poplatek 100% zaplacené ceny

#### **Cena vybavení pro Taekwon-do:**

• dobok Tong-Il (bez pásku)	700 Kč
• dobok Sasung (bez pásku)	1000 Kč
• bílý pásek	50 Kč
• pásek (jednotlivé barvy)	150 Kč
• černý pásek	350 Kč
• chrániče rukou – Fighter strap – vhodné pro menší děti)	400 Kč
• chrániče rukou – Top Ten Point Fighter	800 Kč
• chrániče rukou – Fighter Basic 10oz	400 Kč
• chrániče rukou – Fighter SIAM 10oz	800 Kč
• chrániče rukou - Top Ten XLP WAKO 10oz	1200 Kč
• chránič holení + nártu + paty Fighter	600 Kč
• chránič nártu + paty Fighter strap	450 Kč
• chrániče holení Fighter látkové	150 Kč
• chrániče holení Fighter Ergo	400 Kč
• suspensor	250 Kč
• chrániče zubů – jednořadý základní	100 Kč
• taekwon-do boty Hayashi, Adidas a další značky	cca 1250 Kč
• lapa kulatá - červená	300 Kč
• oddílové tričko (bílé či modré)	150 Kč
• dětské oddílové tričko – bílé	150 Kč

Přihlášení se provádí uhrazením kompletní ceny soustředění hotově nebo bankovním převodem a dále vyplněním online přihlášky na [www.sonkal.cz](http://www.sonkal.cz)