



ZIMOWA AKADEMIA AIKIDO

DLA DOROSŁYCH I MŁODZIEŻY STARSZEJ (OD 14 ROKU ŻYCIA)

27-31.01.2016 r. (środa-niedziela)

Ośrodek Szkoleniowo-Wypoczynkowy Regle, Różanka 14, 57-530 Międzylesie

CENA 650 zł

LICZBA MIEJSC JEST OGRANICZONA – 45 OSÓB

ZADATEK 200 ZŁ PŁATNY DO KOŃCA PAŹDZIERNIKA LUB DO WYCZERPANIA MIEJSC

Zajęcia prowadzą:

Sensei Grzegorz Konecki 5 Dan Aikido – treningi aikido i brazylijskie jiu jitsu

Sensei Andrzej Matusiak 4 Dan Aikido – treningi aikido i boks

Ramowy plan dnia*:

8.00 - 8.30 śniadanie

9.30 - 10.00 aikido kije

10.00 – 11.00 aikido techniki ręczne

11.00 - 11.45 brazylijskie jiu jitsu

11.45- 12.30 boks

13.00 - 13.30 obiad

13.30 - 15.30 odpoczynek poobiedni

15.30 - 16.00 aikido kije

16.00 - 17.00 aikido techniki ręczne

17.00- 17.45 brazylijskie jiu jitsu

17.45 - 18.30 boks

19.00 - 19.30 kolacja

W OKOLICY ZNAJDUJĄ SIĘ OŚRODKI NARCIARSKIE:

Promień 30 km: Zieloniec, Czarna Góra, Destne (CZ).

Promień 25 km po stronie czeskiej: Cervena Voda, Dolni Morava.

Małe wyciągi w pobliżu: PL: Spalona, CZ: Ceske Petrovice, Ricky, Zdobnice.

Cena zawiera 4 noclegi w Ośrodku Regle (<http://www.regle.com.pl/>) w pokojach 2, 3 i 4 osobowych z pełnym węzłem sanitarnym, 3 posiłki dziennie, 24 godzinny dostęp do sali gimnastycznej, treningi aikido, jiu jitsu i boks (w sumie 6 godzin treningów dziennie), dostęp do kawiarni w godzinach od 16.00- 22.00 i wieczorami do sali kominkowej. W ośrodku jest WI-FI (sygnał najlepiej odbiera na holu i w kawiarni). Na terenie ośrodka jest parking dla wszystkich gości. Obóz zaczynamy obiadem i kończymy śniadaniem. Niepełnoletni będą pod opieką wychowawcy. Transport należy zorganizować we własnym zakresie lub z naszą pomocą.

* ramowy plan dnia może ulec drobnym zmianom

KONTAKT: Dorota Reszelska tel. 500- 098- 005.