



**LATO 2010 /POLAND/**

**ZGRUPOWANIE SZKOLENIOWO – REKREACYJNE**

**PSWW BUDOKAN SZKOŁA WALKI WRĘCZ / AKADEMIA JU-JITSU /**

**MIĘDZYNARODOWA FEDERACJA MODERN JU-JITSU / MFMJJ /**

Zapraszamy wszystkich chętnych do udziału w obozie rekreacyjno-szkoleniowo-sportowym walki wręcz i samoobrony. Bez względu na stopień zaawansowania czy też uprawiany system. Zapraszamy również osoby nie wcześniej nie ćwiczące i chcące poszerzyć swoją wiedzę w tym zakresie. W tym roku organizujemy obóz / zgrupowanie we współpracy z MFMJJ , zajęcia szkoleniowe prowadzone będą przez **KADRĘ BUDOKANU I MIĘDZYNARODOWEJ FEDERACJI MODERN JU-JITSU** oraz zaproszonych gości .

- **TERMIN : 07-15 sierpień 2010**
- **Miejsce : ŚWIERADÓW ZDRÓJ**
- **CENA 800 PLN(dla członków szkoły,MFMJJ,i osób współpracujących), 900 PLN dla pozostałych.** DOJAZD I POWRÓT WE WŁASNYM ZAKRESIE
- CENA OBEJMUJE: Ubezpieczenie NW,zakwaterowanie obiekt hotelowo-wczasowy/pokoje 2,3,4 osobow z łazienkami, pełne wyżywienie , treningi na macie i w terenie w zależności od zaawansowania i chęci 1 – 5 razy dziennie , opieka pedagogiczna /dla osób niepełnoletnich/ , gry,zabawy,ogniska,pokazy filmów szkoleniowych , wycieczki w góry.

**W PROGRAMIE ZGRUPOWANIA M.INN.:** MODERN JU-JITSU , SAMOOBRONA , WALKA WRĘCZ,WALKA SPORTOWA , WALKA BRONIĄ , HISTORIA SZTUK WALKI , EGZAMINY NA STOPNIE SZKOLENIOWE.

**Miejsce zgrupowania**

Ośrodek Wczasowy „RELAX”  
59-850 Świeradów Zdrój ul.Grunwaldzka 17

**CO ZABRAĆ ZE SOBĄ NA OBÓZ**

-Stroje sportowe, wygodne buty.

-Kimona (nie dotyczy osób początkujących).

Dla chcących poćwiczyć bronią – kij 130 cm, pałki do eskrimy (ok. 60 cm),tonfy, atrapy noży, bokken, itp.

- **DUŻO CHĘCI DO ĆWICZENIA \***

**DOBRE SAMOPOCZUCIE I UŚMIECH NA TWARZY**

OSOBY ZAINTERESOWANE UCZESTNICTWEM PROSZONE SĄ O KONTAKT OSOBISTY LUB TELEFONICZNY DO DNIA 30.04.2010 r

ZALICZKI NA OBÓZ W WYSOKOŚCI 300-400 PLN NALEŻY WPLACIĆ DO 10 MAJA 2010 KONTO: PSWW BUDOKAN 05-820 PIASTÓW UL .J. CHEŁMOŃSKIEGO 10 / PKO BP 85 1020 1055 0000 9302 0020 9361

**Ilość miejsc ograniczona - decyduje kolejność zgłoszeń (pierwszeństwo mają osoby współpracujące z PSWW "BUDOKAN" I CZŁONKOWIE MFMJJ )**

**ZGŁOSZENIA : Krzysztof Dawidowicz 0 601 24 61 24**

[kd@budokan.pl](mailto:kd@budokan.pl) <http://www.budokan.pl>