



LATO 2013 /POLAND/

GÓRKI WIELKIE 19.07 – 29.07.2013

ZGRUPOWANIE SZKOLENIOWO – REKREACYJNE

PSWW BUDOKAN SZKOŁA WALKI WRĘCZ / AKADEMIA JU-JITSU /
Zapraszamy wszystkich chętnych do udziału w **JUBILEUSZOWYM XX ZGRUPOWANIU / OBOZIE REKREACYJNO – SZKOLENIOWO - SPORTOWYM WALKI WRĘCZ SAMOOBRONY , JU-JITSU & FITNESSU**. Bez względu na stopień zaawansowania czy też uprawiany system. Zapraszamy również osoby nic wcześniej nie ćwiczące i chcące poszerzyć swoją wiedzę w tym zakresie. W tym roku organizujemy obóz / zgrupowanie szkoleniowe w miejscowości **GÓRKI WIELKIE / REJON SZCZYRK - BRENNA** , zajęcia szkoleniowe prowadzone będą przez - **KADRĘ BUDOKANU** i zaproszonych **GOŚCI**

- **TERMIN : 19 lipiec - 29 lipiec 2013**
- **Miejsce: GÓRKI WIELKIE**
- **CENA 1100,- ZŁ (dla członków BUDOKANU, MFMJJ i osób współpracujących), 1200,- ZŁ dla pozostałych.** DOJAZD I POWRÓT WE WŁASNYM ZAKRESIE
- **CENA OBEJMUJE:** Ubezpieczenie NW, zakwaterowanie obiekt hotelowy/pokoje 4-osobowe z łazienkami, pełne wyżywienie, TRENINGI NA SALI Z MATĄ I W TERENIE w zależności od zaawansowania i chęci 1 – 4 razy dziennie, gry, zabawy, ogniska, pokazy filmów szkoleniowych, GÓRSKIE WYCIECZKI. kąpiele i opalanie. SIŁOWNIA I RING BOKSERSKI.

W PROGRAMIE ZGRUPOWANIA M.INN.: MODERN JU-JITSU, TAI-JUTSU, SAMOOBRONA, WALKA WRĘCZ, WALKA SPORTOWA, WALKA BRONIĄ, HISTORIA SZTUK WALKI, EGZAMINY NA STOPNIE SZKOLENIOWE. ZAJĘCIA Z ZAKRESU FITNESS AEROBIK TBC/ABT I AEROBOX

Miejsce zgrupowania

Ośrodek Rekreacyjno-Sportowy „SANGOS”
43-436 GÓRKI WIELKIE UL.ZOFII KOSSAK 43

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 >

DOBRY HUMOR I UŚMIECH NA TWARZY

OSOBY ZAINTERESOWANE UCZESTNICTWEM PROSZONE SĄ O KONTAKT OSOBISTY LUB TELEFONICZNY DO DNIA 15.03.2013 r

ZALICZKI NA OBÓZ W WYSOKOŚCI 500 ZŁ NALEŻY WPLACIĆ DO 15 MARCA 2013 NA KONTO : PSWW BUDOKAN 05-820 PIASTÓW UL . J. CHELMOŃSKIEGO 10 / PKO BP SA 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 601246124

REGON 010709280 / NIP 534-101-10-36

kd@budokan.pl

<http://www.budokan.pl>