

LETNÝ SEMINÁR OKINAWSKÉHO KARATE A KOBUDO

Radava 2025

UBYTOVANIE –vstupná hala Penziónu Iveta

Utorok, 23.7. 14:30 – 15:30 (pod schodmi)

Následne podľa dohody s organizačným výborom,
po úvodnom tréningu.

V nedeľu, 27.7., je potrebné sa odubytovať do 13:00. Najprv opustiť izbu a až
potom ísť na obed. **Poplatok za neskorší check out je 3€/osoba.**

STRAVA

- vyplnenie formulára s výberom stravy (vopred online)

Raňajky formou švédskych stolov.

Obedy výberom z 2 možností (A alebo B).

Večera jedno servírované jedlo.

DENNÝ PROGRAM

7.00 – 8.00 Raňajky

8.30 – 12.15 Tréningy podľa rozpisu

12.30 – 13.30 Obed

14.15 – 18.00 Tréningy podľa rozpisu

18.00 – 19.30 Večera

20.00 – 21:15 Večerný program podľa rozpisu

22.00 Večierka (do 15 rokov)

23.00 Nočný pokoj

INÉ ODPORÚČANIA A POKYNY

- Na tréningy karate a kobudo sú povinné biele karate GI a obi. Oblečenie na prípravu na STV DAN alebo individuálne tréningy – športové oblečenie alebo karate GI.
- Na každý tréning si treba doniesť: vodu a uterák, vlastné zbrane na kobudo.
- Žiadame Vás o udržiavanie poriadku a o odnášanie vecí po tréningu z telocviční.
- Zbrane z telocvične (iných klubov) si možno požičať len s vedomím a súhlasom majiteľov zbraní.
- Za poriadok a nočný pokoj zodpovedajú tréneri alebo rodičia. Je nevyhnutné dodržiavať Ubytovací poriadok Penziónu Iveta.
- V areáli si treba dávať pozor na osobné a cenné veci, za ich stratu nezodpovedá ani Penzión Iveta ani SFKaBU.
- **Všetci účastníci seminára trénujú na vlastnú zodpovednosť,** dbajú na svoje zdravie, ako i na zdravie spolucvičiacich.
- **Všetci účastníci sa riadia rozpisom tréningov, organizačnými a ústnymi pokynmi inštruktorov a vedenia SFKaBU.**
- Všetky zmeny a doplnky budú uverejnené na tabuli vo vstupnej hale penziónu.
- Organizátori sústredenia si vyhradzuju právo úpravy programu tréningov po dohode s okinawskými majstrami a slovenskými inštruktormi.

