

LETNÝ SEMINÁR OKINAWSKÉHO KARATE A KOBUDO

Žilina 2023

UBYTOVANIE – ubytovacie bloky – blok E-F – vstupná hala

Utorok, 25.7. 14.00 – 16.00

Následne podľa dohody s Mgr. Kotáskom

STRAVA (Mgr. Peter Kotásek)

- objednávky klubov zaslané na info@karate-slovakia.sk

MENU normálna porcia (štandardné menu)

- **Žiadne zmeny nie sú možné!!!**

LEKÁR – MUDr. Magdaléna Mižičková, PhD., MBA

Izba F 101 v ubytovacom bloku F – neakútne prípady večer

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

24:00 Uzatváranie ubytovacieho bloku

INÉ ODPORÚČANIA A POKYNY

- Na tréningy karate, kobudo a sebaobrany sú povinné biele karate – gi a obi.
- 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 telocvične.
- 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 sústredenia.
- Deti a mládež do 15 rokov majú povinné aktivity mimo tréningov – informácie na tabuli v telocvični!!!
- V areáli si treba dávať pozor na osobné a cenné veci, za ich stratu nezodpovedá ani UNIZA ani SFKaBU.
- Všetci účastníci seminára trénujú na vlastnú zodpovednosť.
- **Všetci účastníci sa riadia rozpisom tréningov, organizačnými a ústnymi pokynmi inštruktorov a vedenia SFKaBU.**
- **Všetky zmeny a doplnky budú uverejnené na tabuli pred vchodom do haly.**
- **Organizátori sústredenia si vyhradzujú právo úpravy programu tréningov po dohode s okinawskými majstrami a inštruktormi.**

