

ZIMOWE TRENINGI KARATE (półkolonie)

„KAŻDY DZIEŃ MOŻE BYĆ PRZYGODĄ”

Termin 1: 21.01-04.02.2022

Termin 2: 07-11.02.2022

W Programie:

- treningi kata
- trening kumite sportowego
- cross IKA
- trening koordynacyjny + test indeks sprawności (szybkość, siła mięśni brzucha, skoczność)
- warsztaty z klockami lego
- zajęcia na hali sportowej oraz basenie
- mini turniej karate
- zajęcia z łucznictwa
- szach-podstawy
- i wiele innych atrakcji

W Cenie :

-obiad, podwieczorek, przekąski (banany, jabłka, batony typu musli, woda mineralna.

Zabieramy ze sobą: karategi, łapki do kumite, strój sportowy (np. dres + buty sportowe.

Każdego dnia przyprowadzamy dzieci w godzinach 8.00-8.30, odbieramy 16.00

Koszt: 750 zł

Zapisy: Shihan Krzysztof Chałupka , tel: 695 246 000, mail:

Krzysztof.Chalupka@gosoku-ryu.pl

Nr. Konta PKO BP: 17 1020 1055 0000 9402 0503 3958

