

XXVI OBÓZ ZIMOWY 5 – 12.02.2022r. Murzasichle

ZAPRASZAMY DZIECI, MŁODZIEŻ, DOROSŁYCH I CAŁE RODZINY

OBÓZ SPORTOWY Karate Kyokushin - treningi, zajęcia ogólnorozwojowe, dla chętnych przed południem narty / snowboard

OBÓZ NARCIARSKO / SNOWBORDOWO – SPORTOWY dla wszystkich chętnych, także niećwiczących karate na co dzień w naszym klubie

AKTYWNY WYPOCZYNEK DLA RODZICÓW program sportowo-rekreacyjny także dla rodziców i opiekunów, zajęcia fitness, samoobrona, cross-trening

Oferta także dla osób zainteresowanych aktywnym wypoczynkiem Waszych znajomych, kolegów, koleżanek nietreningujących na co dzień karate w naszym klubie, dla których oprócz narciarstwa mamy specjalny program sportowy

Promocja!!! Na obozie zimowym osoby wyróżniające się w treningu, będą miały możliwość przystąpienia do dodatkowego egzaminu na pasy (stopnie junior)

Przed południem narty/snowboard, po południu zajęcia sportowe.

MIEJSCE: OŚRODEK „ZBÓJNIK” ul. Sądelska 34, 27a, 34-531 Murzasichle

Szczegóły i zdjęcia na stronie obiektu www.uzbojnika.pl

Ośrodek U Zbójnika to sprawdzony przez nas obiekt zapewniający dobre wyżywienie i warunki do wypoczynku i treningów.

WYŻYWIENIE: śniadania i kolacje w formie bufetu, obiady serwowane.

ZAPLECZE TRENINGÓW I ZAJĘĆ SPORTOWYCH: sala gimnastyczna, liczne sale w ośrodku

ZAPLECZE NARCIARSKIE: dla zaawansowanych, początkujących i małych dzieci stok na Rusińskim Wierchu, rusin-ski.pl

Klub w cenie obozu zapewnia NAUKĘ JAZDY W GRUPACH, dojazd na wyciągi i opiekę pedagogiczną w czasie przebywania na stoku.

Koszty: wyciągów, wypożyczenia sprzętu, lekcje indywidualne nie są wliczone w cenę wyjazdu.

KORZYSTAĆ BĘDZIEMY Z KARNETÓW KILKUDNIOWYCH W PROMOCYJNEJ CENIE.

Możliwe jest zarezerwowanie instruktorów na szkolenie indywidualne – zgłoszenia do 20.10.2021 u Shihana Rafała 602 675 693.

DOJAZD: wynajętymi autokarami z Warszawy

PROGRAM:

- **NARTY / SNOWBORD** (dla zainteresowanych) 6 dni po około 3 godz. dziennie, przed południem
- **treningi karate kyokushin** z podziałem na grupy wiekowe i wg. stopnia zaawansowania
- **akrobatyka, ćwiczenia ogólnorozwojowe, zajęcia sportowe**
- **dyskoteki, konkursy, zajęcia edukacyjne, wycieczka do Zakopanego**, spotkania z kulturą i historią regionu

KADRA WYCHOWAWCZA I INSTRUKTORSKA:

instruktorzy MKKK, instruktorzy i wychowawcy współpracujący z nami na wcześniejszych obozach

KOSZT UDZIAŁU W OBOZIE obejmuje:

pobyt, wyżywienie, dojazd, program sportowo-rekreacyjny, edukacyjny, integracyjny, ubezpieczenie NNW na kwotę 5000zł,, opiekę pedagogiczną i medyczną, naukę/doskonalenie jazdy w grupach

DZIECI, MŁODZIEŻ do 18 roku życia – 1640 zł

DOROŚLI Z PROGRAMEM – 1640 zł DOROŚLI BEZ PROGRAMU - 1300 zł

UWAGA (1) Od tego roku ośrodek wprowadził dopłatę do wyżywienia jeśli ktoś zamawia specjalną dietę – wegańską, bezglutenową itp. – 10 zł dziennie/70 zł do kosztów obozu

UWAGA (2) Wszystkie osoby jadące na obóz (np. rodzice), nie będące członkami klubu, muszą wypełnić deklarację członkowską i zapisać się do klubu, jeśli nie robiły tego przy okazji wcześniejszych obozów. Wówczas koszt obozu uwzględnia dwie składki członkowskie w wysokości 2 x 150 zł = 300zł., a faktura będzie na kwotę pomniejszoną o te składki.

DOJAZD WŁASNY odliczamy 60zł od osoby

ZNIŻKI: RODZINNE, DLA ZAWODNIKÓW i „STAŁYCH KLIENTÓW” - Kalkulacje indywidualne, zainteresowanych prosimy o kontakt z Shihan Rafałem Tomalą tel. 602 675 693, r.tomala@superkarate.pl

PŁATNOŚĆ przelewem na konto Nr **52 1090 1014 0000 0001 0391 7231**

Przy dokonywaniu wpłat prosimy o wpisanie: imienia i nazwiska uczestnika obozu za którego dokonywana jest wpłata.

TERMINY WPŁAT Zaliczka, rezerwacja miejsca – 500 zł od osoby, do 20.10.2021,

do 30.11.2021 – dopłata do 900 zł od osoby, do 10.01.2022 – dopłata do całej wartości wyjazdu

DODATKOWE INFORMACJE: Shihan Rafał Tomala **602 675 693** lub **r.tomala@superkarate.pl**

ZAPISY PRZEZ STRONĘ KLUBU: **www.superkarate.pl**

REZERWACJA – potwierdzeniem rezerwacji jest WPŁATA ZALICZKI, prosimy o jak najszybszą wpłatę i

wypełnienie na stronie www.superkarate.pl, ankiety zgłoszeniowej/karty kolonijnej lub ankiety rodzinnej jeśli jedzie rodzina. Ankietę należy wypełnić, wydrukować, podpisać i dostarczyć instruktorom.

Faktury wystawiamy do 30 dni po obozie!!!

Uwaga ulotka ma charakter informacyjny i szczegóły dotyczące oferty mogą ulec nieznacznym zmianom.

W sprawie faktur i innych formalności prosimy kontaktować się z **biuro@superkarate.pl**

- ◆ W ZWIĄZKU Z KONIECZNOŚCIĄ REZERWACJI MIEJSC W OŚRODKU PROSIMY SZYBKIE ZAPISYWANIE SIĘ NA OBÓZ - WPŁATĘ NA KONTO ZALICZKI 500 ZŁ.
- ◆ W PRZYPADKU WIĘKSZEJ LICZBY CHĘTNYCH NIŻ MIEJSC, O KWALIFIKACJI NA OBÓZ DECYDUJE, JAK CO ROKU, KOLEJNOŚĆ WPŁAT ZALICZEK

ZDJĘCIA Z POPRZEDNICH OBOZÓW **Facebook/Mazowiecki Klub Karate Kyokushin**

OGÓLNY PROGRAM OBOZU ZIMOWEGO I SPOSOBY JEGO REALIZACJI

W obozach biorą udział dzieci, młodzież i dorośli trenujący na co dzień w MKKK oraz ich rodziny i osoby spoza klubu.

W 2020 roku, w obozie zimowym uczestniczyło ponad 100 osób.

Uczestnicy podzieleni są na grupy treningowe (zajęciowe). W przypadku dzieci grupy te są jednocześnie grupami wychowawczymi.

Kryterium podziału uwzględnia wiek, zaawansowanie w treningach karate lub jego brak (grupa ogólnosportowa dla osób, które nie ćwiczą na co dzień karate w klubie) i cele szkoleniowe. Dla każdej grupy jest układany specjalny program zajęć uwzględniający profil osobowy każdej grupy. Program obozu realizowany jest w formie bloków przed i popołudniowych oraz wieczornych, w ramach których łączone są treningi lub zajęcia o różnym charakterze. Dzięki temu można zrealizować bogaty program zajęć unikając monotonii i znużenia. Grupy liczą od 10 do 15 osób, grupy dzieci młodszych są raczej mniej liczne ponieważ wymagają lepszej opieki, grupy dzieci starszych mogą być większe.

Program narciarski realizowany będzie codziennie (chyba, że nie ma warunków śniegowych) przez 6 dni, w wymiarze około 4 godzin dziennie w grupach podzielonych według poziomu zaawansowania.

Fachowa i doświadczona kadra (w dużej części znana z poprzednich obozów) zapewni odpowiedni poziom zajęć i opieki wychowawczej.