**Zimowa Szkoła Karate MKKK Shinkyokushin Gliczarów 2020 r.**

Zapraszamy na Zimową Szkołę Karate MKKK Shinkyokushin, która odbędzie się w dniach 07.02 – 15.02.2020 r. Wyjazd (7 lutego, piątek) godz. 22:00, parking przed stadionem przy ul. Witosa w Ostrołęce.

Powrót 15.02 (15 lutego, sobota) rano ok. godz. 8:00 .

**Miejsce:** Gliczarów Górny, Stołowe 23 B, 34-425 Biały Dunajec [www.izakopane.pl](http://www.izakopane.pl/)

**Wyżywienie: Kuchnia domowa.** Trzy posiłki dziennie, pyszne domowe. Sprawdzone przez instruktorów.

**Pokoje:** z łazienkami, prysznicem i TV

**Program**:

- nabywanie i doskonalenie umiejętności głównie z zakresu karate ale również boksu i innych dziedzin sportu (gry i zabawy sportowe, poprawianie cech motorycznych, korekta wad postawy);

- realizacja zadań wychowawczych, zasad fair play, przysięga dojo i etykieta karate, zasady dobrego wychowania, umiejętności współpracy i realizacji wspólnych celów.

Stok narciarski 50 m od zakwaterowania, możliwość wypożyczenia sprzętu narciarskiego, saneczki - zapewnia klub.

**Koszt 860 zł,** obejmuje: dojazd, ubezpieczenie NNW, wyżywienie, zakwaterowanie. Opiekę instruktorów MKKK (posiadających pełne kwalifikacje pedagogiczne), realizację programu treningowego i rekreacyjno -wypoczynkowego.

**Termin płatności**: **200 zł** (do końca listopada - rezerwacja), pozostała kwota płatna do połowy stycznia (decyduje kolejność zgłoszeń), opłatę rezerwacyjną jak i resztę kwoty proszę przelać na nasze konto bankowe SBR BANK Spółdzielczy Bank Rozwoju Oddział Ostrołęka, nr konta: 62 8769 0002 0710 4415 2000 0030, tytuł przelewu: "imię i nazwisko uczestnika obozu, Gliczarów 2020"

**Kontakt:** Sensei Artur Prusiński 503 145 328, Sensei Marian Zając 600 299 773