



DETSKÝ LETNÝ TÁBOR BOJOVÝCH UMENÍ



Máš od 7 do 13 rokov, a chcel by si stráviť celý týždeň letných prázdnin so svojimi kamarátmi v tábore a napriek tomu nie ďaleko od rodičov? Práve teraz máš skvelú príležitosť zúčastniť sa v prvom turnuse hneď po vysvedčení ☺. Máš možnosť spoločne s ostatnými kamarátmi, naučiť sa nielen nové techniky a zaujímavosti ohľadom bojových umení, ale aj pomáhať pri príprave jedla, naučiť sa ako sa zohriať, orientovať sa v prírode a ďalšie základy prežitia v prírode, keby si sa niekedy stratil. Nezabudli sme ani na hry, ktoré máte tak veľmi radi. Budeme cvičiť aj svoju intuíciu a rozvíjať vnímanie so zatvorenými očami... Ale nie len to, pripravili sme pre teba aj množstvo iných aktivít ako napríklad rozprávky, príbehy, debaty o Karate a takisto sa môžeš tešiť aj na naše zážitky a odpovede na mnohé ďalšie otázky na ktoré sa budeš môcť pri spoločnom stolovaní spýtať ☺... tak neváhaj a príď do jedinečného tábora bojových umení plného zábavy a zážitkov aj ty - a nezabudni si vziať aj kamarátov!

Kedy?:

1. TERMÍN: 1.7. - 8.7.2017 (príchod - sobota do 14.00 hod, koniec v sobotu o 10.00 hod)
2. TERMÍN: 12.8. - 19.8.2017 (príchod - sobota do 14.00 hod, koniec v sobotu o 10.00 hod)

Kde? : CHATA pod SMREKOM, 036 01 Martin-Vrútky, Fínska 54 (viď smerové tabule smer kemping Turiec)

Cena : 165,- eur (7 nocí ubytovanie, plná penzia, cca 40 hodín výuky + riadené voľnočasové aktivity)

Vedúci seminára **Ing. Róbert Mrňák** + vedúci cvičení školy Dokan z CBU Martin a Žilina

Úhrada seminára **zálohu 54,- eur do 15.5.2017; doplatok 115,- eur do 15.6.2017**

na č.ú: 2610784139/1100; IBAN: SK421100000002610784139

(do poznámky DLTBU_X_Priezvisko_Mesto; X=07 júlový; X=08 augustový termín)

Na seminári vás kedykoľvek môžu prísť navštíviť rodičia a v prípade záujmu sa môžu spolu s vami zúčastniť aj niektorých aktivít - ako napr. výlet do aquaparku v Turčianskych Tepliciach. Na seminári sa uskutočnia aj skúšky pre tých, ktorí už splnili podmienku počtu absolvovaných tréningov :)

Čo si so sebou zobrať?

Kimono, 2 x veci na cvičenie vonku (do teplého aj chladného počasia - aj na zašpinenie), 2x obuv na vonok, hygienické potreby, repelent, pokrývku hlavy, pyžamo, **kartičku poistenca**, slovníček alebo pas BSK, vreckové na výlet (15-20 eur)

Kontakt, na prípadné otázky: Ing. Róbert Mrňák: 0902 343 674, e-mail: robert.mrnak@dokan.sk

✂.....

PRIHLÁŠKA

Meno a priezvisko:.....

Adresa:.....

Dátum narodenia:..... Vek:.....

Rodné číslo:.....

Telefónne číslo rodiča:.....

e-mail rodiča:.....

Ďalšie informácie ohľadom dieťaťa (alergie, lieky, ktoré denne dieťa užíva a podobne):

.....

Dátum:.....

Podpis rodiča:.....

Orientačný Denný Program:

Budíček:	7.00 hod
Ranná hygiena:	7.15 - 7.40 hod
Rozcvička:	8.00 hod
Raňajky:	9.00 hod
1. Tréning:	10.00 - 10.55 hod, prestávka 5 min, 11.00 - 12.00 hod
Obed:	12.30 hod
Spánok + oddych:	13.00 - 14.30 hod
2. Tréning:	15.00 - 17.00 hod, s prestávkou 5 min
Večera:	17.30 hod
Spoločná práca:	18.30 - 19.00 hod
Spoločné aktivity:	19.00 - 20.30 hod
Večerná hygiena:	20.30 hod
Večierka:	21.00 hod

Týždenný Orientačný Plán:

- So** Príjazd do 14.00 hod. Ubytovanie. Príprava večere. Spoločenský program.
- Ne** Krátky výlet do prírody. Opekanie. Športové hry a súťaže.
- Po** 1. Tréning: Bojutsu. 2. Tréning: Karate. Spoločenský program. Hry a techniky prežitia v prírode
- St** **Oddychový deň: Výlet do Aquaparku; Lanový Park - Ľadoveň - Martin, príp. návšteva jazdeckých stajní s lonžovaním.** Grilovanie a opekačka. Športové hry a súťaže.
- Št** 1. Tréning: Jiu Jitsu. 2. Tréning: Karate. Spoločenský program.
- Pi** 1. Tréning: Karate. 2. Tréning: Jiu Jitsu. Hľadanie pokladu skrytého v prírode podľa mapy a buzoly
- So** Po rozcvičke a raňajkách balenie vecí. 10.00 - 10.30 hod odjazd.

Kto vie hrať na nejaký hudobný nástroj (gitara, ústna harmonika a pod.), môže si ho priniesť. Takisto môžete priniesť vaše obľúbené pesničky vytlačené aj s akordami.

Kto vie hrať na nervy - tak nervy nech nechá doma ☺ ☺ ☺

** Mapku trasy k chate nájdete na www.dokan.sk v časti - Semináre - Tábory