



Obóz sportowy KOSZAŁKOWO 2020



Termin obozu 19.01 - 24.01.2020 r.
Miejsce: Wieżyca 32/Szymbark

Ośrodek oraz infrastruktura sportowa:

1. Zakwaterowanie w pokojach 2, 3, 4, 6, 8 osobowych z węzłem sanitarnym, tv
2. Wyżywienie 3 posiłki dziennie + deser
3. Sala z matą 80 m 2
4. Sala kominkowa
5. Internet Wi-Fi
6. Bilard, tenis stołowy, projektor



Dodatkowe atrakcje (uzależnione od warunków metodycznych i sposobności)

1. Nauka jazdy na nartach min dwa dni(lekcje z instruktorem)
2. Snowtubing
3. Kulig z ogniskiem i pieczeniem kiełbasek
4. Randori z innym klubem
5. Wyjazd na basen

Koszt za osobę: 1150 zł (płatność w dwóch ratach)

I rata (zaliczka) 500zł - poczet rezerwacji miejsca do dnia 08.01.2020r.

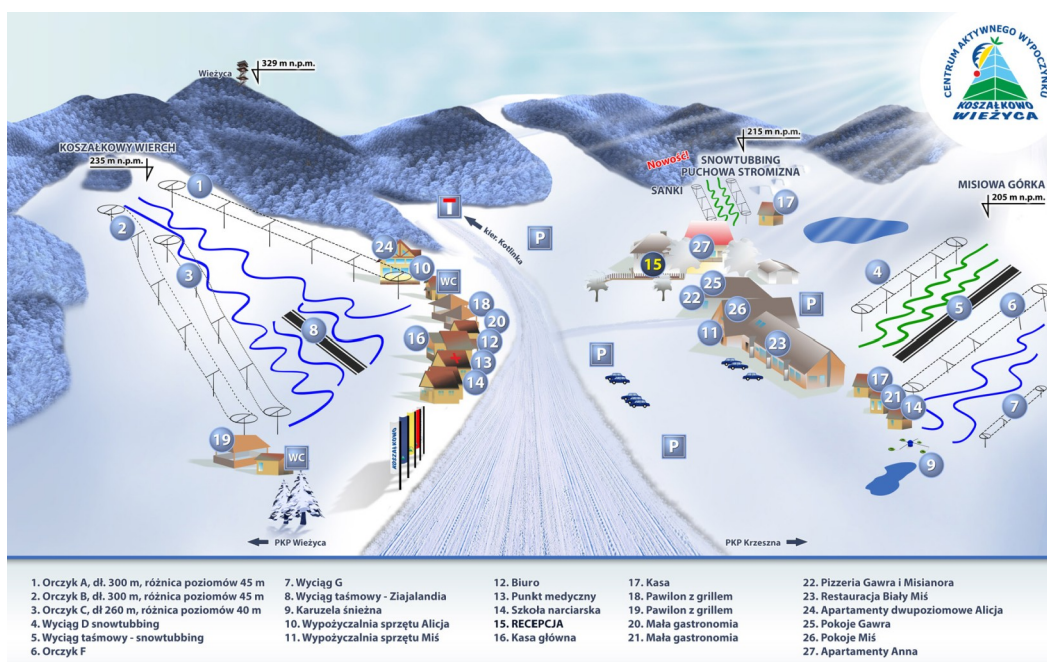
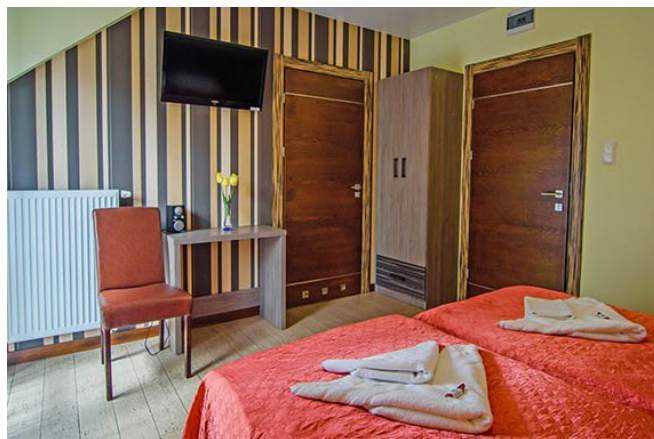
II rata (pozostała część) - 650zł do dnia



Do zorganizowania obozu potrzebnych jest min 28 osób. W razie zgłoszenia niewystarczającej ilości osób organizator ma prawo do odwołania obozu. Ilość miejsc ograniczona, decyduje kolejność wpłaty zaliczki!

W cenie pobytu zapewniamy:

- Opieka wykwalifikowanej kadry szkoleniowej
- Dodatkowe ubezpieczenie
- Zakwaterowanie w pokojach 2-8 osobowych
- Wyżywienie: 3 posiłki dziennie
- Dodatkowa woda
- Wolny dostęp sali judo
- Dostępność internetu WiFi,
- TV w pokojach
- Dostępność projektora,
- Wycieczka kulturoznawcza
- Treningi Judo
- Treningi gimnastyczne
- Teoria w formie filmów szkoleniowych
- Efektywna animacja czasu wolnego
- Transport Gdańsk-Koszańkowo/ Koszańkowo-Gdańsk



SZACOWANY PLAN DZIAŁANIA OBOZU

Zajęcia na macie + duuuużo zabawy sportem = 1 dzień obozu :)

- Doskonalenie już znanych oraz poznanie nowych technik judo
- Analiza zawodnika pod kątem startowym
- Przygotowanie zawodnicze do sezonu startowego
- Przeprowadzanie testów sprawnościowych
- Nauka prowadzenia rozgrzewki
- Wzmacnianie danych partii mięśniowych z nastawieniem na korekcję wady postawy, wyeliminowanie błędów technicznych (młodszy adept)
- Zabawy na świeżym powietrzu

KAŻDY ODBYTY OBÓZ Z JAGUAREM JEST INNY, PRZYNOŚI WIELE KORZYŚCI I ZABAWY

KTO BYŁ TEN WIE, A KTO NIE BYŁ-ZAPRASZAMY !!!

BĘDZIE LEPSZY NIŻ POPRZEDNI !!!

