

ZIMOWISKO TAI-CHI & KUNG-FU

DLA MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH

SZARLOTA 5-11 luty 2012



www.sanbao.pl

Lokalizacja: Hotel "Szarłota" koło Kościerzyny – www.szarlota.com.pl

Hotel znajduje się w Szwajcarii Kaszubskiej na terenie różnorodnym krajobrazowo, w miejscu gdzie przetrwały obyczaje i język dawnych słowiańskich Pomorzan. Usytuowany jest 4 km na południe od miasta Kościerzyna nad brzegiem jeziora Osuszyno, w Szarlocie przy drodze do Wdzydz Kiszewskich. Treningi odbywać się będą w klimatycznej sali z kominkiem oraz widokiem na jezioro. Zakwaterowanie w malowniczo położonym Hotelu o wysokim standardzie.

Zakwaterowanie: Hotel „Szarłota” – bardzo ładne apartamenty (2, 3-osobowe) z łazienką, wyposażone w lodówkę, podłączenie do Internetu, TV SAT, telefon.

UWAGA: Z UWAGI NA OGRANICZONĄ BAZĘ NOCLEGOWĄ O UCZESTNICTWIE DECYDUJE KOLEJNOŚĆ ZGŁOSZEŃ.

Termin obozu: 5-11 luty 2012. Wyjazd w niedzielę 5 lutego wynajętym autokarem spod dworca PKP we Wrzeszczu o godz. 12:00; powrót pod dworzec PKP do Wrzeszcza w sobotę 11 lutego około godz. 12:00. Przejazd w obie strony autokarem – koszt przejazdu wliczony w cenę obozu.

PLAN ZIMOWISKA

Godziny	NIE	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB
8:00-8:45	zbiórka i wyjazd godz. 11:00	śniadanie	śniadanie	śniadanie	śniadanie	śniadanie	śniadanie
9:30-12:30 blok 3h	zakwaterowanie	TAI CHI + TUI SHOU	TAI CHI + TUI SHOU	TAI CHI + TUI SHOU	TAI CHI + TUI SHOU	TAI CHI + TUI SHOU	powrót do Gdańska
13:00-13:45	obiad	obiad	obiad	obiad	obiad	obiad	
15:00-18:00 blok 3h	TAI CHI KUNG FU	KUNG FU + SAN SHOU	KUNG FU + SAN SHOU	KUNG FU + SAN SHOU	KUNG FU + SAN SHOU	KUNG FU EGZAMIN KUNG FU	
18:15-19:30	kolacja	kolacja	kolacja	Kolacja w plenerze przy ognisku nad jeziorem	kolacja	kolacja	
20:00-21:00	TRENING INDYWIDUALNY	TRENING INDYWIDUALNY	TRENING INDYWIDUALNY		TRENING INDYWIDUALNY	TRENING INDYWIDUALNY	
22:00 - (...)	Impreza integracyjna sala kominkowa	Wieczór filmowy sala konferencyjna	Wieczorna dyskusja „pytania & odpowiedzi”		Wręczenie certyfikatów sala konferencyjna	Impreza tematyczna sala w tawernie	

Wybrane pozycje z licznych atrakcji, jakie czekają uczestników obozu zimowego:

- pięknie położona salka z widokiem na jezioro, na której odbywać się będą treningi w grupach Tai-Chi i Kung-Fu,
- możliwość korzystania za dodatkową opłatą z solarium, jacuzzi, sauny suchej oraz masaży (cennik na stronie www.szarlota.com.pl), sala konferencyjna do dyspozycji uczestników obozu
- imprezy integracyjne z KARAOKE, w tym impreza tematyczna „NFZ - Noc Fantastycznej Zabawy” - piątkowa przebierana noc w klimacie białych fartuchów z pogranicza klimatu kultowego serialu pt. „Szpital na peryferiach” i jego niezaprzeczalnej współczesnej metafory - szpitala w Leśnej Górze ;)
- ognisko z kolacją w plenerze i prądem dla lodołamaczy, którzy zdecydują się na kąpiel w przereźle ;)
- udostępniona do dyspozycji uczestników sala taneczna, bar (otwarty do ostatniego gościa), bilard, kominek

Cena obozu: 890 zł, płatne w następujących ratach:

- do 16 grudnia 2011 r. 50 zł – opłata z tytułu rezerwacji (nie podlega zwrotowi) wraz z kartą zgłoszeniową
- do 13 stycznia 2012 r. 440 zł (po terminie 500 zł)
- do 5 lutego 2012 r. 400 zł (ostateczny termin uregulowania całości opłaty w pierwszym dniu obozu)

Uwaga: w przypadku rezygnacji z uczestnictwa w obozie po 15 stycznia 2012 uiszczona opłata nie podlega zwrotowi.

Koszt obozu obejmuje całkowite wyżywienia (śniadanie + obiad + kolacja), treningi, zakwaterowanie, przejazd w obie strony autokarem oraz pozostałe atrakcje objęte planem zimowiska.

Kadra instruktorska: obóz prowadzony przez instruktorów z Akademii SAN-BAO z ponad 21-letnim stażem treningowym oraz wieloletnim stażem instruktorskim, prowadzących letnie oraz zimowe obozy szkoleniowe: Pawła Antonowicza oraz Adama Dzieciątka.

W tegorocznym planie obozu zostały zgrupowane poranne treningi Tai-Chi oraz popołudniowe treningi Kung-Fu w bloki 3-godzinne. W ten sposób efektywniej zagłębimy się w szczegóły obu systemów. W ramach ćwiczeń przedpołudniowych prowadzone będą zajęcia ukierunkowane na doskonalenie formy Tai Chi Stylu Yang, a także Pchających Dłoni (TUI SHOU), aplikacji oraz ćwiczeń zadaniowych z partnerem. Podczas poobiednich treningów omawiane i uczone będą podstawowe i zaawansowane formy Kung-Fu, a także prowadzony będzie trening walki (SAN SHOU). Obóz kończyć się będzie egzaminem na stopnie szkoleniowe dla chętnych osób z grupy Kung-Fu.

Podczas obozu możliwe będzie zakupienie stroju i sprzętu treningowego.

Na obóz należy zabrać między innymi:

- dwie pary tenisówek (konieczne obuwie do treningu) + spodnie i koszulki treningowe,
- karimaty do ćwiczeń statycznych,
- sprzęt do treningu Shaolin (packi, broń, pasy, skakanki, napiętniki, szczęki),
- broń dla osób trenujących formy z kijem, szablą, mieczem, pałkami.

KONTAKT:

tel.: 790-773-080; 503-489-574

e-mail: biuro@sanbao.pl

www.sanbao.pl

KARTA ZGŁOSZENIOWA

IMIĘ I NAZWISKO:

DANE ADRESOWE:

PESEL:

Kontakt: tel.: ; **e-mail:**

WYŻYWIENIE: tradycyjne wegetariańskie

TRANSPORT: własny autokar

ZAKWATEROWANIE z osobami:

UWAGI:

CZY CHCESZ OTRZYMAĆ FAKTURĘ VAT: TAK NIE

Jeżeli TAK, prosimy o podanie danych do FV:

UWAGA: dotyczy wyłącznie osób niepełnoletnich.

ZGODA RODZICA / OPIEKUNA NA WYJAZD TRENINGOWY:

Wyrażam zgodę na uczestnictwo: w zimowym obozie treningowym organizowanym przez Akademię Chińskich Sztuk Walk SAN-BAO w terminie 5-11 luty 2012 r. Jednocześnie informuję, iż dziecko nie posiada przeciwwskazań zdrowotnych do rekreacyjnego trenowania sztuk walk.

Kontakt do rodzica / opiekuna:

Tel.:

.....
(data, podpis rodzica / opiekuna)

* - Dane gromadzone wyłącznie do celów rejestracyjnych oraz organizacyjnych podczas Zimowego Obozu 2012 r. – Szarlota.

Prosimy przekazać instruktorowi wraz z I wpłatą zaliczkową na obóz.