

# ZIMOWISKO TAI-CHI & KUNG-FU

## SZARLOTA 7-13 luty 2010

[www.sanbao.pl](http://www.sanbao.pl)



**Lokalizacja:** Ośrodek Wypoczynkowy "Szarłota", 83-400 Kościerzyna, Szarłota 11 – [www.szarlota.com.pl](http://www.szarlota.com.pl)

Ośrodek 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” - pokoje 2- i 3-osobowe z łazienką, wyposażone w lodówki, podłączenie do Internetu, TV SAT, telefon.

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

**Termin obozu:** 7-13 luty 2009. Wyjazd w niedzielę 7 lutego spod Dworca PKP we Wrzeszczu o godz. 9:45; powrót na Dworzec PKP do Wrzeszcza w sobotę 13 lutego około godz. 12:30. Przejazd w obie strony autokarem – koszt przejazdu wliczony w cenę obozu.

### PLAN ZIMOWISKA

Godziny	NIEDZIELA	PONIEDZ.	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
8:00-8:45		śniadanie	śniadanie	śniadanie	śniadanie	śniadanie	śniadanie
9:30-11:00	zbiórka (PKP) i wyjazd	<b>TAI-CHI</b>	<b>TAI-CHI</b>	<b>TAI-CHI</b>	<b>TAI-CHI</b>	<b>TAI-CHI</b>	powrót do Gdańska
11:00-12:30	zakwaterowanie	<b>SAN-DA</b>	<b>SAN-DA</b>	<b>SAN-DA</b>	<b>SAN-DA</b>	<b>SAN-DA</b>	
13:00-13:45	obiad	obiad	obiad	obiad	obiad	obiad	
15:00-16:30	<b>TAI-CHI</b>	<b>TAI-CHI</b>	<b>TAI-CHI</b>	<b>TAI-CHI</b>	<b>TAI-CHI</b>	<b>TAI-CHI</b>	
16:30-18:00	<b>KUNG-FU</b>	<b>KUNG-FU</b>	<b>KUNG-FU</b>	<b>KUNG-FU</b>	<b>KUNG-FU</b>	<b>Egzamin Kung-Fu</b>	
18:15-19:30	kolacja	kolacja	kolacja	Kolacja przy ognisku oraz KULIG	kolacja	kolacja	
20:00-21:00	<b>TRENING INDYWIDUALNY</b>	<b>TRENING INDYWIDUALNY</b>	<b>TRENING INDYWIDUALNY</b>		<b>TRENING INDYWIDUALNY</b>	<b>TRENING INDYWIDUALNY</b>	
22:00-...	Wieczór integracyjny	Pokazy multimedialne (zdjęcia + filmy)	Wieczór chiński (Karaoke) <i>stroje orientalne</i>		Wręczenie certyfikatów	Impreza pożegnalna	

*Powyższy plan może ulec niewielkim zmianom w zależności od szeregu czynników egzogenicznych ;)*

### Atrakcje dla uczestników zimowiska:

- 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 mini siłowni, solarium, jakuzzi, sauny suchej oraz masaży (cennik na stronie [www.szarlota.com.pl](http://www.szarlota.com.pl)),
- sala konferencyjna do pokazów multimedialnych,
- imprezy integracyjne z KARAOKE,
- UWAGA: "WIECZÓR CHIŃSKI"** – orientalny wieczór **przebiegany** z klimatem azjatyckim przeplatany elementami europejskich zabaw folklorystycznych, stanowiących spontaniczny wyraz ekspresji nieokielznanego tłumu zapaleńców SAN-BAO, wzmacniany śpiewem KARAOKE i tańcem DAN-TIEN, potęgowany oddechem odwrotnym oraz biesiadą do białego rana :-)) :-)) :-))
- Bardzo prosimy o wykazanie się ponadczasową inwencją twórczą w doborze strojów :-)**
- kulig z zaprzęgiem konnym oraz ognisko z kolacją w plenerze (przy założeniu białej zimy ;),
- udostępniona do dyspozycji uczestników obozu sala taneczna, bar (otwarty do ostatniego gościa), bilard oraz kominek.

**Cena obozu:** 690 zł - płatne w następujących ratach:

- do 20 grudnia 2009 – 100 zł (po terminie 120 zł) – opłata z tytułu rezerwacji (nie podlega zwrotowi)
- do 20 stycznia 2010 – 200 zł (po terminie 240 zł)
- do 7 lutego 2010 – 390 zł (*ostateczny termin uregulowania całości opłaty w pierwszym dniu obozu*).

**Uwaga:** w przypadku rezygnacji z uczestnictwa w obozie po 20 stycznia 2010 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 wykwalifikowanych instruktorów z Akademii SAN-BAO z ponad 19-letnim stażem treningowym, prowadzących letnie oraz zimowe obozy szkoleniowe w kraju i za granicą:  
**Pawła Antonowicza i Adama Dzieciątka.**

**Treningi w ramach klasy Shaolin Kung-Fu będą obejmowały trening techniczny wg programu AChSW San-Bao, sparring (San-Da) dla wszystkich uczestników treningów Kung-Fu. Zajęcia klasy Tai-Chi-Chuan obejmować będą naukę i korektę tradycyjnej 112-ruchowej sekwencji Tai-Chi-Chuan stylu Yang, Pchające Dłonie, Peng-Li-Ghi-An, Symbol Tao, Centrowanie oraz zastosowania sekwencji, elementy Yogi w rozciąganiu i Qi-Gong Tai-Chi oraz naukę formy szabli. Chętne osoby z grupy zaawansowanej Tai-Chi, które poznały sekwencję szabli, rozpoczną naukę sekwencji miecza Tai-Chi, natomiast zainteresowane osoby, które zakończyły III część sekwencji rozpoczną naukę szabli Tai-Chi. Obóz kończyć się będzie egzaminem dla osób z grupy Shaolin Kung-Fu.**

**Podczas obozu możliwe będzie zakupienie stroju i sprzętu treningowego.**

**Na obóz należy zabrać:**

- 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.: 0-662-591-934; 0-503-489-574

e-mail: [biuro@sanbao.pl](mailto:biuro@sanbao.pl)

**strona Akademii: [www.sanbao.pl](http://www.sanbao.pl)**

# ZIMOWISKO TAI-CHI & KUNG-FU

SZARLOTA 7-13 luty 2010



## KONTAKT Z ORGANIZATORAMI:

tel.: 0-662-591-934; 0-503-489-574

e-mail: [biuro@sanbao.pl](mailto:biuro@sanbao.pl)

strona Akademii SAN-BAO: [www.sanbao.pl](http://www.sanbao.pl)

## KARTA ZGŁOSZENIOWA UCZESTNIKA ZGRUPOWANIA

IMIĘ I NAZWISKO: .....

ADRES ZAMELDOWANIA: .....

PESEL: .....; nr dow: .....

Kontakt: (tel. :) ..... ; (e-mail: ) .....

WYŻYWIENIE:  tradycyjne  wegetariańskie

TRANSPORT:  własny  autokar

ZAKWATEROWANIE w pokoju z osobami: .....

Proszę o wystawienie faktury VAT:  TAK  NIE

Jeżeli powyżej wybrano opcję „TAK”, prosimy o podanie danych do FV:

Nazwa płatnika : .....

Adres siedziby (wraz z kodem pocztowym): .....

NIP Płatnika: .....

UWAGI: .....

Dane zbierane wyłącznie do celów rejestracyjnych podczas Zimowiska 2010 r. w Hotelu „Szarłota”.

Wypełnioną kartę należy przekazać instruktorowi wraz z zaliczką za zimowisko.