



JARNÍ TRÉNINKOVÝ KEMP



Kdy: 5.-7. května 2023 (pátek - neděle) nástup v PÁ v 16:00, ukončení v NE ve 12:00 hod.

Kde: Sport centrum Žinkovy (Tělovýchovné středisko Žinkovy, č.p. 135)

Cena 2.200 Kč (v ceně je zahrnuto 2x ubytování, plná penze a pitný režim, velká tělocvična, sportovní pomůcky a vybavení). Začínáme v pátek večeří a končíme v neděli snídaní.

Tréninkový kemp je zaměřený na **kickbox** a **kumite v karate**. Hlavním cílem je rozvoj dovedností v úderovém tréninku (cvičení na lapy), také se procvičuje sparring, kumite. Tréninkový kemp je přípravou na závody kickboxu či karate (Narama Open, Krajská liga karate, aj.) Tréninkový kemp je určen pro všechny věkové kategorie: dospělé i vybranou skupinu dětí a mládeže. Účastnit se mohou také aktivní závodníci nebo kondiční sportovci od 18 let, kteří si cvičí jen pro svoji potřebu, zvláště z důvodů sebeobrany. Počet osob je omezen na 40 sportovců.

Každý si během soustředění zacvičí s mistrem světa Radkem Štádlerem.

S dětmi mohou jet také rodiče a vyzkoušet si tréninky kickboxu či karate.

Každý nový účastník cvičí jen to, co mu vyhovuje!

Závaznou přihlášku odevzdejte vašim trenérům nebo přímo Jiřímu Štádlerovi staršímu, či Emílii Čermákové, také jí můžete poslat na e-mail: emiliemundlova@seznam.cz. Na tréninkový kemp je možné uplatnit u odborů nebo zaměstnavatele finanční výpomoc jako na dětský tábor. Na požádání bude vydáno potvrzení nebo faktura. Objednané místo je možné zrušit, pokud je účastník nemocen. V tom případě se vrací peníze ve 100% výši.

Soustředění je nutné zaplatit do 30. dubna (bankovním převodem na účet 19-720712399/0800 nebo v hotovosti). Do zprávy pro příjemce uveďte jméno osoby, která se kempu zúčastní. Veškeré potřebné náležitosti (závěrečné informace a list účastníka) vám dají trenéři nebo budou k dispozici na www.narama.cz

Další informace u trenérů nebo na tel. 721 371 589,
e-mail: narama@narama.cz nebo emiliemundlova@seznam.cz



Za Narama z.s. Emílie Čermáková

PŘIJEĎTE SI ZACVIČIT S MISTREM SVĚTA V KICKBOXU RADKEM ŠTÁDLEREM.



Závazná přihláška na Jarní tréninkový kemp

jméno, příjmení, datum narození:

Bydliště, telefon:

bude zaplacená částka: 2. 200,-Kč

cvičební skupina: Kickbox 1.ZŠ 20.ZŠ Přestice Rokycany

zdravotní stav a podpis rodičů: