



Zimowy Obóz JUDO – Sztutowo 2019

CENA 690 zł



Termin: 11.02.2019 – 16.02.2019

Miejsce: Ośrodek Wypoczynkowy Promyk Sztutowo,
Mierzeja Wiślana

Zakwaterowanie: pokoje 3-5 osób z pełnym węzłem
sanitarnym

Wyżywienie: cztery posiłki dziennie

Wyjazd: 11.02.2019, Zbiórka o godz. 9.00 parking przy
Gimnazjum nr 3, Gdańsk Chałubińskiego 13. Przejazd
autokarem.

Powrót: 16.02.2019 ok. godz. 11.00-12.00 parking przy
Gimnazjum nr 3

Program

1. Szkolenie w zakresie judo /sala w ośrodku OW Promyk/
2. Gry i zabawy ruchowe /hala sportowa Szkoły Podstawowej w Sztutowie/
3. Gry i zabawy na terenowe /w zależności od pogody w pasie nadmorskim Mierzei Wiślanej oraz na boisku „Orlik” na terenie ośrodka/
4. Wyjazd na basen do Stegny
5. Zabawy Integracyjne

Zabieramy ze sobą:

1. judogi
2. sprzęt sportowy do treningu ogólnorozwojowego w tym koniecznie obuwie na halę
3. sprzęt sportowy do treningu na powietrzu
4. przybory do higieny osobistej, czapki /2/ rękawiczki/ 2 pary/, rzeczy osobiste, kąpielówki.

Zapisy:

1. Zapisy prowadzą trenerzy sekcji judo
2. Pobierz kartę obozową, wypełnioną zeskanuj i odeślij meilem na adres irkot@wp.pl, oryginał oddaj trenerowi lub zabierz ze sobą
3. Wpłata zadatku na obóz 200 zł na konto klubu UKS CONRAD Gdańsk s. judo
Santander 65 1500 1171 1211 7004 5652 00004.
4. Dodatkowe informacje Ireneusz Kotlik 509 411 704, irkot@wp.pl, trenerzy sekcji judo
5. Wpłata końcowa do dnia 4.02.2019