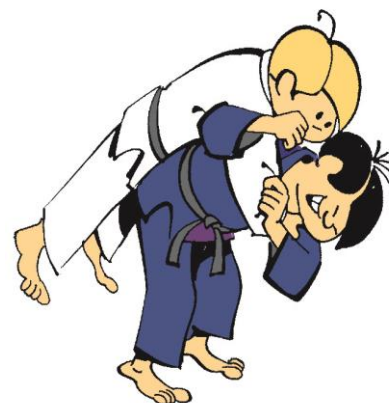




## ZIMOWY OBÓZ JUDO SZTUTOWO 2020

Termin:	13.01.2020 - 18.01.2020
Cena:	890 zł
Miejsce:	Ośrodek Wypoczynkowy „Promyk” Sztutowo, Mierzeja Wiślana
Zakwaterowanie:	pokoje 3-5 osób z pełnym węzłem sanitarnym
Wyżywienie:	cztery posiłki dziennie
Transport:	przejazd autokarem
Wyjazd:	13.01.2020, zbiórka o godz. 9.00 parking przy ZSO nr 7, Gdańsk, ul. Chałubińskiego 13
Powrót:	18.01.20 ok. godz. 11.00-12.00 parking przy ZSO nr 7, Gdańsk, ul. Chałubińskiego 13



### PROGRAM

- ✦ szkolenie w zakresie judo (sala w ośrodku OW Promyk)
- ✦ gry i zabawy ruchowe (hala sportowa Szkoły Podstawowej w Sztutowie)
- ✦ gry i zabawy na terenowe (w zależności od pogody) w pasie nadmorskim Mierzei Wiślanej oraz na boisku „Orlik” na terenie ośrodka
- ✦ wyjazd na basen do Stegny
- ✦ zabawy Integracyjne

### ZABIERAMY ZE SOBĄ

- ✦ judogi
- ✦ sprzęt sportowy do treningu ogólnorozwojowego w tym koniecznie obuwie na halę
- ✦ sprzęt sportowy do treningu na powietrzu
- ✦ przybory do higieny osobistej, czapki (x2), rękawiczki (2 pary), rzeczy osobiste, kąpielówki.

## ZAPISY

- ✦ zapisy prowadzą trenerzy sekcji judo
- ✦ ze strony [www.judoconrad.pl](http://www.judoconrad.pl) (sekcja Dokumenty) należy pobrać kartę obozową, wypełnioną zeskanować i odesłać na adres [irkot@wp.pl](mailto:irkot@wp.pl); oryginał należy oddać trenerowi lub zabrać ze sobą
- ✦ wpłata zadatku na obóz **200 zł** na konto klubu UKS Conrad Gdańsk s. judo  
**65 1500 1171 1211 7004 5652 0000**
- ✦ dodatkowe informacje Ireneusz Kotlik 509 411 704, [irkot@wp.pl](mailto:irkot@wp.pl), trenerzy sekcji judo
- ✦ wpłata końcowa do dnia 7.01.2020