



# Soustředění karate DRAGONS

18. – 20. 5. 2012  
V Křižanově



**Cvičení je vhodné pro všechny!**  
**Zúčastnit se mohou i rodiny, přátelé a kamarádi jako rekreatanti, kteří jsou tímto zváni!**

**Cesta autem (či jinak...):** po dálnici z Brna – výjezd u Velké Bíteše, směr Žďár n. Sáz..

**S sebou:** osobní a hygien. potřeby (mýdlo, ručník, léky, které pravidelně užíváte...), oblečení na trénink ( kimona neberte! ) a pro volný čas (tepláky, kraťasy, trika, mikiny), něco na spaní. Jsou tam prošívané deky + deka navíc a samozřejmě je tam i povlečení. Dále si vezměte tenisky ven i do haly, pláštěnku, baterku, pálky na ping pong, míč na fotbal nebo jinou hru a hudební nástroj - kytaru, flétnu. Nezapomeňte chrániče na kumite!

## Program: Pá

12.00 UBYTOVÁNÍ  
12.30 oběd  
15.00 – 17.00 trénink  
18.30 večeře

## So

8.30 snídaně  
10.00 – 12.00 trénink  
12.30 oběd  
15.00 – 17.00 trénink  
18.30 večeře

## Ne

8.30 snídaně  
10.00 – 12.00 trénink  
12.30 oběd  
15.00 – 16.00 trénink  
17.00 ODJEZD

Čaj nebo šťáva je v jídelně NON STOP.

**Trenéři:** Roman Lysoněk 2.DAN a Ondřej Kříž 2.DAN

**Alternativní program + možnosti:** lodičky, procházky do přírody i do cukrárny, návštěva letiště (asi 500 m daleko) + možnost vyhlídkových letů. Lanová dráha, paintball, lukostřelba, volejbal, basketbal, fotbal, nohejbal, ping pong...

**Doplňkové vybavení areálu:** rybník, lodičky, bufet (cukrovinky, čoko, alko, nealko ...).

**CELKOVÁ CENA: 1100,- Kč**

**PLATBA:** 500kč při přihlášení na nejbližším tréninku a zbytek 600kč až na místě

**Děti do 18 let musí přinést písemný souhlas rodičů !!!**