

OBOZY KUNG-FU

Zawoja, 3-10 lipca



choy lee fut

tradycyjny trening technik, samoobrony i form
doskonalenie i nauka form ręcznych
trening chińskiej broni i form podwójnych
nauka technik samoobrony cum-na
dla zaawansowanych trening na manekinach
dodatkowe zajęcia dla zawodników

sanda i shuai jiao

walki szkoleniowe sanda

walki szkoleniowe chińskich zapasów Shuai Jiao

trening na tarczach i workach

nauka rzutów, przechwyty i zapasów Shuai Jiao

walki zadaniowe i sparingowe

trening siłowy i kondycyjny na hali i w terenie

siłownia, sauna, trening obwodowy

klasyfikacje do Kadry Okręgu Małopolskiego w formach i walkach

zajęcia na nowoczesnej, profesjonalnie wyposażonej hali sportowej:
siłownia, sauna, worki, mata, sprzęt do ćwiczeń ogólnorozwojowych i akrobatyki

Obóz prowadzony przez ekspertów, doświadczonych trenerów i zawodników,
nadzorowany osobiście przez mistrza Grzegorza Ciembroniewicza

program ogólny i specjalistyczny - cena: 900zł

**poszerzony program dla instruktorów i zawodników
(nowe formy) - cena: 1200zł**

ZAWOJA

Zawoja jest miejscowością malowniczo położoną we wschodniej części Beskidu Żywieckiego, u północnych podnóży „Królowej Beskidów” - Babiej Góry. O atrakcyjności Zawoi decydują walory klimatyczne, krajobrazowe i turystyczne. Najcenniejsze z nich są chronione od 1955 roku w Babiogórskim Parku Narodowym - Rezerwacie Biosfery.

Zakwaterowanie: Ośrodek ZAWOJANKA - pokoje 2, 3os. z łazienkami, TV

WPLATY: I rata - 250zł do dnia 10.05.09, II rata - 300zł do dnia 30.05.09,
pozostała kwota do dnia 20.06.09 w sekretariacie Klubu lub na konto:
Bank Millennium 21 1160 2202 0000 0000 3170 1772

Informacje i zapisy: MUKS Choy Lee Fut

Centrum Choy Lee Fut Kung Fu

ul. Królewska 51 30-081 Kraków

tel. 012 626 12 38

