

# OBÓZ SANDA SHUAI JIAO

3-10 lipca, Zawoja

Małopolski Okręgowy Związek Wushu  
MUKS Choy Lee Fut



## w programie m.in.:

specjalistyczny trening przygotowujący do walki sanda  
trening na tarczach i workach  
nauka rzutów, przechwyty i zapasów Shuai Jiao  
nauka walki na pałki  
walki zadaniowe i sparingowe  
trening siłowy i kondycyjny na hali i w terenie  
siłownia, sauna, trening obwodowy



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

treningi dla początkujących i zawodników  
przygotowanie do zawodów sportowych w sanda, lei tai i qingda

Obóz prowadzony przez ekspertów, doświadczonych trenerów i zawodników,  
medalistów mistrzostw świata, Europy i USA w walkach full kontakt w formule  
lei tai, sanda, sanshou

## 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 i 3 os. z łazienkami

## Cana: 950zł

zawiera: zakwaterowanie i wyżywienie, zajęcia programowe,  
wykłady, korzystanie z obiektów sportowych, ubezpieczenie NNW

**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:

MOZWS, MUKS Choy Lee Fut  
ul. Królewska 51 30-081 Kraków

e-mail: klubclf@gmail.com  
tel. 012 626 12 38

陳氏蔡李佛功夫