

## **OBÓZ SPORTOWO – SZKOLENIOWY (Narty + Judo) DLA ZAWODNICZEK I ZAWODNIKÓW SEKCJI JUDO**

**TERMIN: 09.02. - 15.02.2009 r. (7 dni)**

**MIEJSCE: Krynica**

Zakwaterowanie i wyżywienie w D.W. „Rzymianka” Pokoje 2,3,4 os. z TV, ping-pong, kominek, świetlica.  
(Tel.0-18/4712227).

### **Planowane zajęcia to:**

- treningi na macie – zajęcia z JUDO, na sali gimnastycznej
- nauka i doskonalenie jazdy na nartach w trzech grupach: od podstaw -początkujących, średnio zaawansowanych i zaawansowanych. – na sztucznie dośnieżanym stoku. Stok jest o zróżnicowanej skali trudności ( Słotwiny).
- zawody narciarskie,
- zajęcia na krytym basenie, lub lodowisku,
- gry i zabawy ruchowe na śniegu,
- wycieczki marszowe po górskim terenie,
- ognisko połączone z pieczeniem kiełbasek, jeżeli będzie możliwe kulig,
- dyskoteka.

Zajęcia prowadzone będą przez wykwalifikowaną kadrę trenerów judo, oraz instruktorów narciarstwa.

W cenę obozu wliczono wszystko: dojazd do Krynicy i z powrotem, ubezpieczenie, karnety na wyciąg, opłata instruktorów narciarstwa, codzienny dowóz autokarem na stok i z powrotem, noclegi, wyżywienie, bilety na basen lub lodowisko, ognisko z pieczeniem kiełbasy, kulig (o ile będą warunki) lub wycieczka na Jaworzynę, wynajem obiektów sportowych, przewóz maty, pobyt oraz pracę trenerów, a także opiekę pedagogiczną i medyczną.

Cena obozu ok. 650 zł dla dzieci które będą w L'Eclercu i 800 zł dla nieobecnych. Niższa cena może ulec zmianie w zależności od zbiórki w hipermarkecie przed świętami. Dokładny termin zbiórki będzie podany później.

### **Uwaga!**

Należy ze sobą zabrać badania lekarskie, nr PESEL, judogę, czepek, kąpielówki oraz kijki, narty, buty narciarskie i kask (starsi gumy). Możliwość wypożyczenia sprzętu na miejscu ok.25 zł/dzień.

Wyjazd z WALTERA o godz. 9.00

Trener judo – *Piotr Majcher*  
Tel.17/ 863-07-10 lub 0602 38 79 55