



# JARNÍ TRÉNINKOVÝ KEMP



**Kdy:** **Varianta č.1** - 17. dubna - 20. dubna 2019 (středa - sobota, v době velikonočních prázdnin) nástup ve ST v 16:00, ukončení v SO ve 12:00 hod.  
**Varianta č.2** - 18. dubna - 20. dubna 2019 (čtvrtek - sobota, v pátek je státní svátek) nástup ve ČT v 16:00, ukončení v SO ve 12:00 hod.

**Kde:** V rekreačním středisku Západočeské univerzity Plzeň na zámku Nečtiny

**Cena:** Varianta č.1 - 2.200 Kč (v ceně je zahrnuto 3x ubytování, plná penze a pitný režim, velká tělocvična, sportovní pomůcky a vybavení). Začínáme ve středu večerí a končíme v sobotu snídaní.

Varianta č.2 - 1.930 Kč (v ceně je zahrnuto 2x ubytování, plná penze a pitný režim, velká tělocvična, sportovní pomůcky a vybavení). Začínáme ve čtvrtek večerí a končíme v sobotu snídaní.

Tréninkový kemp je zaměřený na **kick-box** a **kumite v karate**. Hlavním cílem je rozvoj dovedností v úderovém tréninku (cvičení na lapy), také se procvičuje sparring, kumite. Tréninkový kemp je přípravou na závody kick-boxu či karate (Narama Open, Krajská liga karate, aj.) Tréninkový kemp je určen pro všechny věkové kategorie: dospělé i vybranou skupinu dětí a mládeže. Účastnit se mohou také aktivní závodníci nebo kondiční sportovci od 18 let, kteří si cvičí jen pro svoji potřebu, zvláště z důvodů sebeobrany. Počet osob je omezen na 40 sportovců.

*Každý si během soustředění zacvičí s mistrem světa Radkem Štádlerem.*

S dětmi mohou jet také rodiče a vyzkoušet si tréninky kick-boxu či karate. Každý nový účastník cvičí jen to, co mu vyhovuje!

Závaznou přihlášku odevzdejte vašim trenérům nebo přímo Jiřímu Štádlrovi staršímu, či Emílii Mundlové, také jí můžete poslat na e-mail: [emiliemundlova@seznam.cz](mailto:emiliemundlova@seznam.cz). Na tréninkový kemp je možné uplatnit u odborů nebo zaměstnavatele finanční výpomoc jako na dětský tábor. Na požádání bude vydáno potvrzení nebo faktura. Objednané místo je možné zrušit, pokud je účastník nemocen. V tomto se vrací peníze ve 100% výši. Soustředění je nutné zaplatit do 15. dubna (bankovním převodem na účet 19-720712399/0800 nebo v hotovosti). Variabilní symbol je datum narození účastníka ve formě rodného čísla. Veškeré potřebné náležitosti (závěrečné informace a list účastníka) vám dají trenéři nebo budou k dispozici na [www.narama.cz](http://www.narama.cz).

Další informace u trenérů nebo na tel. 721 371 589,  
e-mail: [narama@narama.cz](mailto:narama@narama.cz) nebo [emiliemundlova@seznam.cz](mailto:emiliemundlova@seznam.cz)



Za Narama z.s. Emílie Mundlová

**PŘIJEĎTE SI ZACVIČIT S MISTREM SVĚTA V KICK - BOXU RADKEM ŠTÁDLEREM.**



## Závazná přihláška na jarní tréninkový kemp

jméno, příjmení, datum narození: .....

Bydliště, telefon: .....

bude zaplacená částka:                    1.930,-       /       2.200,-

cvičební skupina:    Kick-box            1.ZŠ            20.ZŠ            Přeštice            Rokycany

zdravotní stav a podpis rodičů: .....