



Jarní tréninkový kemp



Kdy: 27. dubna - 29. dubna 2018 (pátek - neděle)
nástup v PÁ v 16:00, ukončení v NE ve 12 hod

Kde: V rekreačním středisku Západočeské univerzity
v Plzni na zámku Nečtiny

Celková cena je 1.850,-Kč (v ceně je zahrnuto 2x ubytování, plná penze a pitný režim, velká tělocvična, sportovní pomůcky a vybavení).

Začínáme v pátek večerí a končíme v neděli snídaní.

Tréninkový kemp je zaměřený na **kick-box** a **kumite v karate**. Hlavním cílem je rozvoj dovedností v úderovém tréninku (cvičení na lapy), kondice a procvičení sparringu a kumite. Tréninkový kemp je přípravou na závody v kick-boxu či karate jako Narama Open nebo Krajská liga. Ať už se jedná o aktivní závodníky či kondiční sportovce od 18 let, kteří si cvičí jen pro svoji potřebu (zvláště z důvodů sebeobrany), zúčastnit se mohou všechny věkové kategorie - dospělí a vybraná skupina dětí a mládeže. Počet osob je omezen na 40 sportovců.

Každý si na kempu 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, přímo Jiřímu Štádlerovi st. či Emílii Mundlové nebo ji můžete poslat na e-mail: narama@narama.cz nebo 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 případě se vrací peníze ve 100% výši. Soustředění je nutné zaplatit do 23. dubna, a to **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.

Další informace u vašich trenérů, na tel. 721371589, e-mail: emiliemundlova@seznam.cz nebo narama@narama.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, rodné číslo:

Bydliště, telefon:

Bude zaplácena částka: 1.850,-

Cvičební skupina:

Zdravotní stav a podpis rodičů:

