



Tavaszi KEMPO tábor 2018. Március 29-31



Szervezetünk első ízben szervez tavaszi tábor.

Tábor célja: csapatépítés, technikák csiszolása mellett egy jó közösségi program.

Tábor helye: Szigethalom, Rákóczi út 147

A tábor költsége: 16000 Ft (szállás, edzés, kaja)

A tábor költsége egy napra: 5000 Ft (edzések+étkezések)

Jelentkezési határidő: 2018. 03. 24.

Felszerelés: melegítő, cipő kinti edzéshez, törülköző, gi felvarrókkal, kés, rövidbot (60-80 cm), hosszúbot (1.60-2 m), védő felszerelés, füzet, íróeszköz... egyéb.

Program: a beirt programok változhatnak

óra	csütörtök 29	péntek 30	szombat 31
09:00-09.45	Beérkezés	REGGELI	REGGELI
10:00-11:00	KÉZ EDZÉS	LÁB EDZÉS	KATA EDZÉS
11:00-12:00	ÖNVÉDELEM	ÖNVÉDELEM	KATA EDZÉS
12:00-13:00	ESZKÖZÖS EDZÉS	ÖNVÉDELEM	BOT EDZÉS
13:00-14:00	EBÉD	EBÉD	EBÉD
14:00-15:00	Szabad	Szabad	Szabad
15:00-16:00	Szabad	Szabad	Szabad
16:00-18:30	DOBÁS EDZÉS	FÖLD TECHNIKÁK	TECHNIKAI EDZÉS
19:00-20:00	VACSORA	VACSORA	INDULÁS HAZA
20:20	ESTI PROGRAM	ESTI PROGRAM	

OSSU!

Hanshi Lovász Gábor
7. Dan