



**LATO 2011 /POLAND/**

**ZGRUPOWANIE SZKOLENIOWO – REKREACYJNE**

**PSWW BUDOKAN SZKOŁA WALKI WRĘCZ / AKADEMIA JU-JITSU /**

**MIĘDZYNARODOWA FEDERACJA MODERN JU-JITSU / MFMJJ /**

Zapraszamy wszystkich chętnych do udziału w obozie rekreacyjno-szkoleniowo-sportowym walki wręcz i samoobrony. Bez względu na stopień zaawansowania czy też uprawiany system. Zapraszamy również osoby nie wcześniej nie ćwiczące i chcące poszerzyć swoją wiedzę w tym zakresie. W tym roku organizujemy obóz / zgrupowanie szkoleniowe nad morzem bałtyckim, zajęcia szkoleniowe prowadzone będą przez **KADRĘ BUDOKANU I MIĘDZYNARODOWEJ FEDERACJI MODERN JU-JITSU** oraz zaproszonych gości.

- **TERMIN:** 30 lipiec-07 sierpień 2011
- **Miejsce:** JASTRZĘBIA GÓRA
- **CENA 800 PLN**(dla członków szkoły,MFMJJ,i osób współpracujących), **900 PLN dla pozostałych.** DOJAZD I POWRÓT WE WŁASNYM ZAKRESIE
- CENA OBEJMUJE: Ubezpieczenie NW, zakwaterowanie obiekt hotelowo-wczasowy/pokoje 3 - osobowe z łazienkami, pełne wyżywienie, treningi na macie i w terenie w zależności od zaawansowania i chęci 1 – 4 razy dziennie, opieka pedagogiczna /dla osób niepełnoletnich/, gry, zabawy, ogniska, pokazy filmów szkoleniowych, wycieczki, kąpiele i opalanie.

**W PROGRAMIE ZGRUPOWANIA M.INN.:** MODERN JU-JITSU, SAMOBRONA, WALKA WRĘCZ,WALKA SPORTOWA, WALKA BRONIĄ, HISTORIA SZTUK WALKI, EGZAMINY NA STOPNIE SZKOLENIOWE. TRENINGI W TERENIE, NA NADMORSKIEJ PLAŻY I W MORZU BAŁTYCKIM.

**Miejsce zgrupowania**

Ośrodek Wczasowy „RELAKS”  
84-104 Jastrzębia Góra ul. Wypoczynkowa 1

**CO ZABRAĆ ZE SOBĄ NA OBÓZ**

- Stroje sportowe, wygodne buty.
- Kimona (nie dotyczy osób początkujących).

Dla chcących poćwiczyć bronią – kij 130 cm, pałki do eskrimy(ok. 60 cm), tonfy, atrapy noży, bokken itp.

< **DUŻO CHĘCI DO ĆWICZENIA** >

**DOBRY HUMOR I UŚMIECH NA TWARZY**

**OSOBY ZAINTERESOWANE UCZESTNICTWEM PROSZONE SA O KONTAKT OSOBISTY LUB TELEFONICZNY  
DO DNIA 30.03.2011 r**

ZALICZKI NA OBÓZ W WYSOKOŚCI 200 - 300 PLN NALEŻY WPLACIĆ DO 31 MARCA 2011 NA KONTO : PSWW BUDOKAN 05-820 PIASTÓW UL. J. CHEŁMOŃSKIEGO 10 / PKO BP SA 85 1020 1055 0000 9302 0020 9361

Ilość miejsc ograniczona - decyduje kolejność zgłoszeń (pierwszeństwo mają osoby współpracujące z PSWW "BUDOKAN" I CZŁONKOWIE MFMJJ ) ZGŁOSZENIA : Krzysztof Dawidowicz 0 601246124

[kd@budokan.pl](mailto:kd@budokan.pl)

<http://www.budokan.pl>

///// strona ośrodka [www.relaks.3h.pl](http://www.relaks.3h.pl)