



1. JUDO CLUB Baník Ostrava o.s.

INSTRUKCE K LETNÍMU VÝCVIKOVÉMU TÁBORU - Besie (POL)

CENA: 3500.- Kč (váš doplatek), Celková cena za ubytování 1000.-Zl(cca. 6.700.-Kč)+ náklady na dopravu cca.1500.- Kč osoba.
Cena zahrnuje dopravu minibusem z Ostravy do místa konání a zpět do Ostravy. Dále ubytování, stravu, pronájmy sportoviště, pronájmy kol, kánoí apod.

Rozdíl v ceně hradí: 1.JCBO a Sportovní gymnázium Dany a Emila Zátokových v Ostravě.

ODJEZD A PŘÍJEZD:

- Odjezd neděli 31. 7. 2016 v 8.00 hod od DK Vítkovice/ DK města Ostravy.
- Příjezd v pátek 12. 8. 2016 před DK Vítkovice/ DK města Ostravy cca v 17.00 hod

UBYTOVÁNÍ:

- - Ośrodek Szkoleniowo – Wypoczynkowy „BĘSIA” Bęsia 21, 11-311 Kolno, tel. +48 89 716 32 64

PROGRAM:

- Neděle 31.7. – příjezd
- V průběhu judo campu se budou vždy v pravidelných intervalech střídát jeden den dopoledne – odpoledne randori a další den fyzická kondice, získávání technické dovednosti judo, běh, plavání, triatlon, jízda na kanoji po jezeře, Windsurfing, cyklistika(povezeme sebou vlastní kola!!!), sportovní hry, výlety do okolí a pod.
- Pátek – po snídani odjezd
- Na campu budou přítomni judisté s AZS Opole, Krakowa, Bochni, Olštýna, dále z ruského Kalinigradu a z běloruského Grodna.

OBLEČENÍ:

- Oblečení na volný čas dle vlastní potřeby

S SEBOU:

- Kimono na trénink, nejlépe 2x, věci na trénink venku, plavky, běžecké boty, přezůvky
- Občanský průkaz (PAS), karta pojištěnce, přiměřený finanční obnos, při užívání osobní léky s návodem k používání, krém s UV faktorem, pomádu na rty, osobní hygiena, repelent(je tam opravdu potřeba ☺).

TRENÉR

- Dušan Koza

J. Misky 71/11, Ostrava 30, 700 30
IČO: 27015891
DIČ: CZ27015891

č.ú. 1659796339/0800
www.ljcboc.z
info@ljcboc.z



1. JUDO CLUB Baník Ostrava o.s.

VÍCE INFORMACÍ:

- Dušan Koza, 725 475 421 e-mail: dusankoza@1jcbo.cz

Sponzoři našeho klubu



V Ostravě

Dušan Koza

J. Misky 71/11, Ostrava 30, 700 30
IČO: 27015891
DIČ: CZ27015891

č.ú. 1659796339/0800
www.1jcbo.cz
info@1jcbo.cz