

AKADEMIA KARATE

PROFESJONALNA SALA DO SZTUK WALKI W CENTRUM MIASTA

Lublin, ul. M. Curie-Skłodowskiej 5. tel. 81 74 37 999, e-mail: karate.lublin@wp.pl www.karate.lublin.pl

Konto LKKT: 47 1500 1520 1215 2006 3699 0000

GRUPY DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Grupa przedszkolna (preferowany wiek od 4 do 7 lat)

Poniedziałek godz. 17.00-18.00
Środa godz. 17.00-18.00

Robert Malec 2 dan

W programie:

ćwiczenia poprawiające koncentrację i sprawność, elementy gimnastyki korekcyjnej i profilaktyki wad postawy, podstawy karate, gry i zabawy ruchowe.

Grupa dziecięca (preferowany wiek od 7 do 13 lat)

Poniedziałek godz. 18.00-19.00
Środa godz. 18.00-19.00

Robert Malec 2 dan

W programie:

ćwiczenia poprawiające koncentrację i sprawność, elementy gimnastyki korekcyjnej i profilaktyki wad postawy, podstawy karate, gry i zabawy ruchowe.

Grupa młodzież i dorośli (wiek od 13 lat)

Poniedziałek godz. 20.00-21.30
Środa godz. 20.00-21.30

Robert Malec 2 dan

W programie:

nauka podstaw karate, ćwiczenia poprawiające koncentrację, sprawność fizyczną i sylwetkę, samoobrona.

Wtorek godz. 18.30-19.30
Czwartek godz. 18.30-19.30

Andrzej Maciejewski 4 dan

GRUPY DLA ZAAWANSOWANYCH

Grupa dziecięca kolorowe pasy (wiek do 13 lat)

Poniedziałek godz. 19.00-20.00
Środa godz. 19.00-20.00

Robert Malec 2 dan

W programie:

profesjonalna nauka technik karate, podstawy kumite, przygotowanie do egzaminów na stopnie uczniowskie, przygotowanie do startu w zawodach.

KADRA KLUBU DZIECI (grupa dziecięca kolorowe pasy, wiek do 12 lat)

Wtorek godz. 17.00-18.30 Czwartek godz. 17.00-18.30 Piątek godz. 17.00-18.30 /Dojo Globus/	<i>Andrzej Maciejewski 4 dan</i>	Wytypowane przez instruktorów najbardziej uzdolnione osoby z największymi predyspozycjami do uprawiania karate. Specjalny program przygotowujący do startu w zawodach.
Grupa młodzież i dorośli kolorowe pasy (wiek od 13 lat)		
Poniedziałek godz. 20.00-21.30 Środa godz. godz. 20.00-21.30	<i>Robert Malec 2 dan</i>	W programie: profesjonalna nauka technik karate, podstawy kumite, przygotowanie do egzaminów na stopnie uczniowskie, przygotowanie do startu w zawodach.
Grupa zaawansowana juniorzy i dorośli (od 4 kyu, wiek od 13 lat)		
Wtorek godz. 19.30-21.00 Czwartek godz. 19.30-21.00 Piątek godz. 19.00-20.30 /Dojo Globus/	<i>Andrzej Maciejewski 4 dan</i>	Intensywny program szkoleniowy dla zaawansowanych na poziomie brązowych pasów.
Zajęcia dodatkowe dla wszystkich chętnych (Dojo Globus, ul. Kazimierza Wielkiego 8)		
Sobota godz. 10-00-11.00- trening dla wszystkich stopni		
<p><i>Wymogi formalne uczestnictwa w zajęciach:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - złożenie deklaracji członkowskiej - zgoda opiekunów prawnych - badania lekarskie bez przeciwwskazań - posiadanie ubezpieczenia NNW <p><i>Strój treningowy:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - w grupach początkujących: spodnie dresowe + koszulka bawełniana - kimono do karate (karate-ga) 	<p><i>Oplaty członkowskie:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 zł. za miesiąc treningowy w wybranej grupie wiekowej - 90 zł. za miesiąc treningowy w wybranej grupie wiekowej (wpłata do 15-go każdego m-ca) - 250 zł. przy wpłacie kwartalnej (wpłata do 15-go każdego kwartału) - 20 zł. za jedną jednostkę treningową (wpłata przed treningiem) 	<p><i>Zniżki zwolnienia :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 50% dla każdej następnej osoby z jednej rodziny. - 50% dla studentów w grupach początkujących (ważna leg. AZS) - 100 % dla członków honorowych. - do 100% w sytuacjach losowych w zamian za wykonanie ustalonych prac na rzecz klubu (jednorazowo max do 3 miesięcy). - pierwszy trening w dowolnie wybranej grupie nieodpłatnie.

www.karate.lublin.pl