

DOJO GLOBUS

Lublin, ul. Kazimierza Wielkiego 8 (LSM- hala sportowa „Globus”)
tel/fax. (81) 74 37 999; e-mail: karate.lublin@wp.pl ; www.karate.lublin.pl
Konto LKKT: 47 1500 1520 1215 2006 3699 0000

MIEJSCE DLA CAŁEJ RODZINY

nowoczesny, największy w Lublinie kompleks treningowy do sztuk walki i form kształtowania ciała
rekreacyjne i profesjonalne programy szkoleniowe dla wszystkich grup wiekowych

GRUPY DLA POCZĄTKUJĄCYCH

<i>Grupa przedszkolna (preferowany wiek od 3 do 6 lat, do 7 kyu)</i>		
Poniedziałek godz. 16.30-17.30 Środa godz. 16.30-17.30	<i>Daniel Iwanek 3 dan</i>	<i>W programie:</i> ćwiczenia poprawiające koncentrację i sprawność, elementy gimnastyki korekcyjnej i profilaktyki wad postawy, podstawy karate, gry i zabawy ruchowe.
<i>Grupa przedszkolna (preferowany wiek od 4 do 7 lat)</i>		
Wtorek godz. 17.00-18.00 Czwartek godz. 17.00-18.00	<i>Robert Malec 2 dan</i>	<i>W programie:</i> ćwiczenia poprawiające koncentrację i sprawność, elementy gimnastyki korekcyjnej i profilaktyki wad postawy, podstawy karate, gry i zabawy ruchowe.
<i>Grupa dziecięca (preferowany wiek od 7 do 11 lat, do 7 kyu)</i>		
Poniedziałek godz. 17.30- 18.30 Środa godz. 17.30- 18.30	<i>Daniel Iwanek 3 dan</i>	<i>W programie:</i> ćwiczenia poprawiające koncentrację i sprawność, elementy gimnastyki korekcyjnej i profilaktyki wad postawy, podstawy karate, gry i zabawy ruchowe.
<i>Grupa dziecięca (preferowany wiek do 13 lat, do 7 kyu)</i>		
Poniedziałek godz. 17.30-18.30 Środa godz. 17.30-18.30	<i>Marek Bury 1 dan</i>	<i>W programie:</i> ćwiczenia poprawiające koncentrację i sprawność, elementy gimnastyki korekcyjnej i profilaktyki wad postawy, podstawy karate, gry i zabawy ruchowe.
Wtorek godz. 17.00-18.00 Czwartek godz. 17.00-18.00	<i>Justyna Marciniak 2 dan</i>	
Wtorek godz. 18.00-19.00 Czwartek godz. 18.00-19.00	<i>Robert Malec 2 dan</i>	

Grupa rodzinna (dzieci, młodzież, dorośli do 7 kyu)		
Poniedziałek godz. 18.30- 19.30 Środa godz. 18.30- 19.30	<i>Daniel Iwanek 3 dan</i>	W programie: specjalny program treningowy podstaw karate, samoobrony i gimnastyki integrujący pokoleniowo rodzinę.
Grupa młodzież i dorośli (wiek od 13 lat)		
Poniedziałek godz. 20.00- 21.00 Środa godz. 19.30- 20.30	<i>Marek Bury 1 dan</i>	W programie: nauka podstaw karate, ćwiczenia poprawiające koncentrację, sprawność fizyczną i sylwetkę, samoobrona.
Wtorek godz. 20.00-21.30 Czwartek godz. 20.00-21.30	<i>Robert Malec 2 dan</i>	
Grupa aktywności ruchowej z elementami jogi, pilates, ćwiczenia ogólnorozwojowe- „Sposób na piękne ciało”(młodzież, dorośli)		
Wtorek godz. 19.15-20.15 Czwartek godz. 19.15-20.15	<i>Justyna Marciniak 2 dan</i>	Autorski program ćwiczeń oparty na doświadczeniach z wieloletniego treningu karate tradycyjnego z elementami pilates, jogi oraz nowoczesnych form kształtowania ciała.
GRUPY DLA ZAAWANSOWANYCH		
Grupa dziecięca kolorowe pasy (wiek do 13 lat)		
Wtorek godz. 18.00-19.00 Czwartek godz. 18.00- 19.00	<i>Justyna Marciniak 2 dan</i>	W programie: profesjonalna nauka technik karate, podstawy kumite, przygotowanie do egzaminów na stopnie uczniowskie, przygotowanie do startu w zawodach.
Wtorek godz. 19.00-20.00 Czwartek godz. 19.00- 20.00	<i>Robert Malec 2 dan</i>	
Poniedziałek godz. 18.30-20.00 Środa godz. 18.30-19.30	<i>Marek Bury 1 dan</i>	
Grupa rodzinna średniozaawansowana (od 6-4 kyu)		
Poniedziałek godz. 19.30- 21.00 Środa godz. 19.30- 21.00	<i>Daniel Iwanek 3 dan</i>	W programie: nauka podstaw karate, ćwiczenia poprawiające koncentrację, sprawność fizyczną i sylwetkę, samoobrona.
GRUPA MISTRZOWSKA (1 kyu, czarne pasy)		
Poniedziałek, Wtorek godz. 8.30-10.00 Środa, Czwartek, Piątek godz. 8.30-10.00 Piątek godz. 19.00-20.30 /Dojo Globus/	<i>Andrzej Maciejewski 4 dan</i>	Trening na poziomie mistrzowskim z przygotowaniem zawodniczym i instruktorskim.
Zajęcia dodatkowe (dla wszystkich chętnych)		
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"> - 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