

Spojené jednodenní Taekwon-Do soustředění



Kdy: 26.5. 2024

- Sraz před sportovní halou v Dolních Břežanech v 9:15
- Předpokládaný konec okolo 19:00
- Doprava vlastní

Kde: Sportovní hala Dolní Břežany – adresa: Na Vršku 290 Dolní Břežany, 252 41 (hala za ZŠ)

Cena: 1900 Kč

Sleva 400 Kč – při uhrazení ceny soustředění **do 13.5.**

Sleva 200 Kč – při uhrazení ceny soustředění **do 22.5.**

Výsledná cena po uplatnění plné slevy: 1500 Kč

Všichni držitelé zeleného a vyššího pásku mladší 18 let, kteří se zúčastní STM závodů dne 14.-15.6., obdrží slevu 1000 Kč na nadcházející soustředění. V případě neúčasti na těchto závodech, bude sleva vyžadována zpětně.

V ceně je zahrnuta svačina, oběd, tréninky, hry laser game, doprava

Platba: Celou částku zašlete na účet: **199319915/5500** nebo osobně předejte trenérovi na tréninku v obálce nadepsanou jménem žáka/žákyně.

Variabilní symbol: Vaše rodné číslo (celé bez lomítka)

Specifický symbol - dle oddílu: 1 Panther, 2 Dallyon, 3 Toi-Gae, 4 Fénix, 5 Kwang-Myong, 6 Circle, 7 Oh Do Kwan, 8 Sabom.

Poznámka: Jméno účastníka, STM jednodenní soustředění 2024

Přihlašování: Přes online formulář dostupný zde: <https://forms.office.com/r/TaziizYyWq>

Program soustředění:

Co nás na soustředění čeká? Dopolední trénink bude ve znamení techniky. Můžete se těšit na technické sestavy, speciální techniky a mnoho dalšího. Po tréninku si zajdeme na zasloužený oběd do místní restaurace, ze které se pak přesuneme na Laser Game v Braníku, kde si uijeme spoustu zábavy. Po naší laserové přestřelce se vrátíme zpět do Dolních Břežan, kde si dáme svačinu a pustíme se do odpoledního tréninku. Ten bude naopak zaměřený na pohyb v soubojích, nácviky soubojů a samotné boje s širokým výběrem našich trenérů ze Střediska talentové mládeže Střední Čechy.

Už se těšíte? My také! Rezervujte si termín v kalendáři, vyplňte přihlášku a odpočítávejte s námi dny do začátku STM soustředění!

Co s sebou na soustředění + orientační program soustředění

Co s sebou na soustředění:

- Tréninkové oblečení (není potřeba celý dobok)
- Chrániče (v případě absence některých chráničů bude na místě možnost zapůjčení)
- Chránič zubů!!!!
- Lahev na pití
- Drobné kapesné
- Pohodlné oblečení na laser game

Orientační program soustředění:

9:15	Příjezd do haly
9:30 - 11:30	Dopolední trénink
12:00 – 12:45	Oběd
13:00 – 14:00	Přeprava na Laser Game
14:20 – 16:00	Laser Game
16:30 – 17:00	Přeprava do Dolních Břežan
17:30 – 19:00	Odpolední trénink
19:00	Konec soustředění