

Расписание 7-ой Летней школы 2020-2021 учебного года Федерации Киокушинкай УРАКЕН КАРАТЕ Волгоградской области

Место проведения: Специализированный Спортивный центр подготовки
Киокусинкай Каратэ-до Додзё Уракен

Проспект Маршала Жукова, дом 145, вход со двора возле 3-го подъезда

29 мая 2021 (суббота)

09:30- СБОР

10:00-11:30 – тренировка №1 (кихон-гейка, идо-гейка)

11:30-13:00 – чайная церемония - просмотр обучающих фильмов

13:00-14:30 – тренировка №2 (атлетическая подготовка)

14:30-16:30 – обед - просмотр обучающих фильмов

16:30-18:00 – тренировка №3 (ката)

По завершению тренировочного дня каждому **СЕАНС РАССЛАБЛЯЮЩЕГО МАССАЖА**

ПО ЖЕЛАНИЮ МОЖНО ОСТАТЬСЯ НОЧЕВАТЬ В ДОДЗЁ! (+400 руб.)

Для этого иметь с собою средства туалета, индивидуальную бутылочку для воды, полотенце, две простыни, плавки, тапки, подушку.

ВЕЧЕРОМ ФИНСКАЯ САУНА (ПОД СТРОГИМ КОНТРОЛЕМ!)

КИНО

20:00-Ужин

22:30-Отбой

30 мая 2021 (воскресенье)

06:30- Подъём (для тех, кто остался на ночь)

06:50-08:30 –кросс.

08:30-09:15- завтрак (для тех, кто остался на ночь)

09:30- СБОР

10:00-11:30 – тренировка №4 (РАБОТА С РЕАКЦИОННЫМИ ОГНЯМИ)

11:30-13:00 – чайная церемония - просмотр обучающих фильмов

13:00-14:30 – тренировка №5 (идо-гейка, КАТА)

14:30-16:30 – обед - просмотр обучающих фильмов

16:30-18:00 – ИГРА «ЛАЗЕРНЫЙ ТИР»

По завершению тренировочного дня каждому **СЕАНС РАССЛАБЛЯЮЩЕГО МАССАЖА**

ПО ЖЕЛАНИЮ МОЖНО ОСТАТЬСЯ НОЧЕВАТЬ В ДОДЗЁ! (+400 руб.)

Для этого иметь с собою средства туалета, индивидуальную бутылочку для воды, полотенце, две простыни, тапки, подушку.

КИНО

20:00-Ужин

22:30-Отбой

31 мая 2021 (понедельник)

08:00- Подъём (для тех, кто остался на ночь)

08:30-09:15- завтрак (для тех, кто остался на ночь)

09:30- СБОР

10:00-12:00 – игры!

12:00-14:00 – чайная церемония - просмотр обучающих фильмов

14:00-15:30 – заключительная тренировка

15:30-16:30 – Торжественная часть.

Подведение итогов 7-й летней школы Федерации Киокушинкай УРАКЕН КАРАТЕ Волгоградской области.

СТОИМОСТЬ УЧАСТИЯ – 2700 рублей.

ЗАПИСЬ И ПОЛНАЯ ОПЛАТА ДО 27 мая 2021!

КОЛИЧЕСТВО МЕСТ ОГРАНИЧЕНО!

21 мая 2021 г.

Президент Федерации Киокушинкай
УРАКЕН КАРАТЕ Волгоградской области
Шубин Р.Е.