

INFORMACJA

VI Zgrupowanie zimowe „Fight Zone”

Wejherowskie Stowarzyszenie Sportowe oraz KTS-K GOSRiT Luzino, zapraszają na szóste zgrupowanie zimowe „Fight Zone”.

Zachęcamy do wzięcia udziału w naszym obozie treningowym, przeznaczonym dla osób od lat 10. Zgrupowanie odbędzie się w Luzinie, na obiektach Gminnego Ośrodka Sportu, Rekreacji i Turystyki. Jest to pobyt typowo sportowy, nie rekreacyjny i koncentrować się będziemy na specjalistycznych treningach z zakresu pointfighting oraz kick-light. Zapraszamy osoby sumienne, myślące poważnie o startach w zawodach sportowych. Zapraszamy także osoby, które pragną nadrobić zaległości techniczne.

Termin i miejsce: 23-27.01.2017, GOSRiT

Przedział wiekowy: od lat 10

Podział na grupy: początkująca (do roku stażu treningowego), zaawansowana pointfighting, zaawansowana – walka ciągła kick-light oraz light contact.

Ilość miejsc: 20.

Program szkoleniowy:

- 2 treningi dziennie – gr. początkująca, 2 treningi dziennie – gr. zaawansowana
- Zajęcia specjalistyczne, szkoleniowe z zakresu pointfighting, kick-light, light contact
- Zajęcia animacyjne – gry i zabawy ruchowe dla wszystkich
- Tenis stołowy, piłka nożna
- Zajęcia na sali korekcyjnej, na hali oraz na otwartej przestrzeni
- mini-turniej na piankowe pałki, pointfighting oraz kick-light/light, turniej tenisa stołowego

Treningi dla grupy początkującej – szkolenie z zakresu podstaw kickboxingu oraz elementy walki sportowej pointfighting (techniki i proste ćw. zadaniowe)

Treningi dla grupy zaawansowanej – 1 trening pointfighting, 2 trening light/kick-light oraz sparingi. Zgrupowanie nie ma znamion obozu, jest to typowe zgrupowanie szkoleniowe!

Ponadto zapewniamy:

- wyżywienie – 3 posiłki dziennie + deser
- wykwalifikowaną kadrę trenerską w liczbie dwóch instruktorów
- noclegi w salach lekcyjnych z łózkami z podziałem na chłopców i dziewczęta (sale wieloosobowe)

Dojazd we własnym zakresie. **Zgrupowanie zaczyna 23 stycznia odprawą o godz. 11, treningiem o godz. 12:00 – 13:00 – gr. początkująca, 13:00 – 14:00 – gr. zaawansowana, godz. 14:30 – obiad. Zgrupowanie kończy się dnia 27 stycznia – 2 treningi, zakończenie – obiad.**

Koszt udziału w zgrupowaniu:

- 620 zł/os
- możliwość zdania egzaminu na stopień uczniowski PZKB (Polski Związek Kickboxingu) – koszt 60 zł

Terminy:

- Zaliczka w wys. 220 zł – do dnia 20 grudnia 2016 r.
- Reszta należności, tj. 400 zł – do dnia 9 stycznia 2017 r.
- Za zgrupowanie możemy wystawić rachunek: „organizacja zgrupowania sportowego...”

Informacje o zgrupowaniu: www.sportwejherowo.pl, email: kontakt@sportwejherowo.pl, tel. 695 650 914

Dochód z organizacji zgrupowania, zostanie przeznaczony na cele statutowe Wejherowskiego Stowarzyszenia Sportowego.

Kadra trenerska: Rafał Karcz i Tomasz Hirsz.

ZAPRASZAMY!