

## V JESIENNE ZGRUPOWANIE KRAV MAGA ŁÓDŹ 2017

Łódź 10 – 12.11.2017

### MIEJSCE:

Zajęcia odbędą się w dwóch miejscach, w zależności od dnia treningu:

- **piątek** – sala przy ul. Gabriela Narutowicza 5, Łódź
- **sobota i niedziela** – Szkoła Walki SHARK, Łódź ul. Piłsudskiego 135 [www.sharklodz.pl](http://www.sharklodz.pl)

### GODZINY I TEMATY ZAJĘĆ:

Piątek	10.11.2017r.: godz. 17.00 – 21.00
	T: Program techniczny i metodyka prowadzenia zajęć z dziećmi w sekcjach KMK / Włodzimierz KOPEĆ II DARGA KM
Sobota	11.11.2017r.: godz. 10.00 – 12.30 / 13.00 – 15.30
	T: Wybrane techniki z programu KM, metodyka nauczania i ćwiczenia doskonalące / Piotr TARNAWSKI III DARGA KM, Piotr LIZAK III DARGA KM
	Godz. 18.00 – 19.00 wykład połączony z prezentacją
	T: Ćwiczenia relaksacyjne, wypoczynek, regeneracja po intensywnym wysiłku / Krzysztof GROLEWSKI I DARGA KM
Niedziela	12.11.2017r.: godz. 10.00 – 13.00
	T: Zajęcia doskonalące technik KM w formie walki i sparingów zadaniowych / Krzysztof BIENIAK III DARGA KM, Adam MINKIEWICZ I DARGA KM

### ORGANIZATOR:

Piotr Lizak | tel.: +48 662093410 | e-mail: [izakkrav@gmail.com](mailto:izakkrav@gmail.com)

### KOSZT UDZIAŁU W STAŻU:

Tylko treningi

Przy wykupie wybranych dni szkolenia wynosi:

- **piątek** 150 zł – osoby stowarzyszone / 200 zł osoby niestowarzyszone
- **sobota** 200 zł – osoby stowarzyszone / 300 zł osoby niestowarzyszone
- **niedziela** 100 zł – osoby stowarzyszone / 150 zł osoby niestowarzyszone

Przy wykupie całego szkolenia wynosi:

300 zł – osoby stowarzyszone / 500 zł osoby niestowarzyszone



Koszt zorganizowanego noclegu:

90 zł/osobę jedna doba ze śniadaniem

Całkowity koszt udziału w stażu wraz z dwoma noclegami to:

480 zł – osoby stowarzyszone / 680 osoby niestowarzyszone

**ZGŁOSZENIE UDZIAŁU:**

Włodzimierz KOPEĆ | tel.: +48601 877228 | e-mail: [wlodek@kravmaga.org.pl](mailto:wlodek@kravmaga.org.pl)

W zgłoszeniu e-mail, proszę podać wybraną opcję udziału,

Opcja I cały staż z dwoma noclegami

Opcja II cały staż bez noclegów – tylko treningi

Opcja III wybrane dni szkolenia (z możliwością jednego noclegu)

**ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE NIE SĄ HONOROWANE, KAŻDY UCZESTNIK OSOBIŚCIE MUSI ZGŁOSZENIE POTWIERDZONE WPŁATĄ PRZESŁAĆ NA PODANY POWYŻEJ ADRES E-MAIL**

Opłata za staż może być zrealizowana w dwóch wpłatach z tego pierwsza nie może być mniejsza niż 200 zł, wpłata druga musi być na koncie organizatora przed dniem rozpoczęcia stażu. Zgłoszenia dokonane po 20.10.2017r. nie gwarantują zapewnienia noclegu.

**WPŁATY:**

Nr konta: **31 1020 4027 0000 1602 0438 7858**

ZAWODOWIEC Włodzimierz Kopeć, ul. Droga Dębińska 10c/216, 61- 555 Poznań  
z dopiskiem: **ŁÓDZ 2017 KM / Nr opcji ....**