

Zapraszamy do Bojana na zgrupowanie Pomorskiej Kadry Okręgowej Karate !

2017.09.15

zobacz online:

<http://gcksir.szemud.pl/artykuly/zapraszamy-do-bojana-na-zgrupowanie-pomorskiej-kadry-okregowej-karate/>

Witam.

Miło mi poinformować , iż w dniach 15,16,17.09.2017 odbędzie się w Naszej Hali Widowiskowo-Sportowej w Bojanie zgrupowanie Pomorskiej Kadry Okręgowej w karate. Zapraszamy wszystkie rodziny , przyjaciół , znajomych , których interesuje ten fascynujący sport. **Wstęp jest oczywiście wolny !!!**

Plan zgrupowania przedstawiam poniżej:

Piątek 15.09.2017

18:00-18:30 przyjazd zawodników

19:00 trening

Kolacja

Sobota 16.09.2017

Treningi wstępny plan:

9:00 ŚNIADANIE

10:00-11:00 KATA

11:30-13:00 KUMITE

13:30 OBIAD

16:00-17:00 KATA

17:30-19:00 KUMITE

20:00 KOLACJA

Niedziela 17.09.2017

9:00 śniadanie

10:00-12:00 trening i sparingi

12:30 przyjazd rodziców

13:00 żywienie sportowców - wykład dietetyka (głównie dla rodziców)

14.15 wyjazd

Zapraszam serdecznie

Jan Hallmann