



WASCO - HUNGARY

WORLD ALL-STYLE COMBAT ORGANIZATION

Nyílt Nyári Edzőtábor 2011

Balatonszárszó Július 15-20

/ Előzetes tervek szerint. Az időpont még változhat! /

Helyszín: Balatonszárszó Ifjúsági Tábor

Ideje: 2011. Július 15-20.

Költségek:

- 18 év alatt 25 000 Ft/ fő
- 18 év felett 28 000 Ft/ fő

Fizetés 2x részletben

1. 2011 Március 15 /40 %/ FSH KICK és THAIBOX SE számlájára

Számlaszám: Unicredit Bank 10918001-00000107-42350002

2. Helyszínen megérkezéskor / 60%/

A költségek tartalmazzák:

1. Szállás
2. Napi 3x étkezés
3. Saját strand ingyenes használatát
4. Emléklap
5. Búcsú buli

Előzetes jelentkezés: **2010. december 15.** /Jelentkezési határidő: 2011. Március 10./ **Mivel a tábor befogadó képessége korlátozott , ezért javaslom, hogy decemberig adjátok le az előzetes nevezést, mert utána már nem tudjuk garantálni a részvételi lehetőséget!!!/**

Táborvezető: Horváth Ferenc 5. dan a WASCO Magyarországi vezetője

Info: 06 70 211 4748, E-mail: wasco-hungary@gmail.hu

Web:

- www.miniharcosok.ewk.hu
- www.wasco.shp.hu
- www.fightersclub.shp.hu

A tábor program tervezete:

15.	16	17	18	19	20
11:00 óra megérkezés, regisztráció	06:30 Erő és állóképességi tréning	06:30 Erő és állóképességi tréning	06:30 Erő és állóképességi tréning	Reggeli 07: 30	Reggeli 07: 30
12:30 Ebéd	07:30 reggeli	07:30 reggeli	07:30 reggeli	08: 30 kirándulás	Tábor leghagyása 11:00 óra
17: 00-ig strand	09:00 Elméleti oktatás 11:00-ig	09:00 Elméleti oktatás 11:00-ig	09:00 Elméleti oktatás 11:00-ig	Visszaérkezés kb 13:30	
17: 30 első technikai edzés	Strand 13:00-ig Ebéd: 13:30	Strand 13:00-ig Ebéd: 13:30	Strand 13:00-ig Ebéd: 13:30	Ebéd: 13:30	
19: 30 vacsora	Szieszta 15:00 óráig	Szieszta 15:00 óráig	Szieszta 15:00 óráig	Szieszta 15:30 ig	
22: 30 takarodó	Strand: 17:00 Záró edzés 17: 30	Strand: 17:00 Záró edzés 17: 30	Strand: 17:00 Záró edzés 17: 30	16: 00 Övvizsga	
	Vacsora 19:30 Duma party 22:00-ig Takarodó 22:30	Vacsora 19:30 Duma party 22:00-ig Takarodó 22:30	Vacsora 19:30 21:00 Szalonna sütés 23:00-ig Takarodó 23:30	Vacsora 19:30 Buli: 21:00 02-ig	

kelt: 2010. október 29.



Üdvözlettel: *Horváth Ferenc*
Horváth Ferenc 5. dan

Néhány kép a tavalyi táborból:









Jelentkezési lap

WASCO-HUNGARY

Nyári edzőtábor 2011. Július 15-20

Balatonszárszó

Jelentkező neve	Születési ideje	Anyja neve

Lakcím	Egyesület	Taj száma

Úszás	Allergia	Napi orvosság /gyógyszer mikor és mennyit/
Tud / Nem tud		

Szülő elérhetősége	Egyéb közlendő

Kelt: _____

Jelentkező

Szülő/ Gyám SK + szig. szám