**Zgrupowanie Klubowe**

**MAJ 2019**

**Roztoczańskiego Klubu Karate Tradycyjnego**

**Data : 3-5 maja 2019**

**Miejsce : Pokoje u Róży, ul. Dominikańska 2 Krasnobród 22-440**

**Kadra Zgrupowania : Sensei Radosław Niziołek , Paweł Kowalski**

**Program:**

**Dzień 3 maja 2019r. (Piątek)**

godz. 14:00- 16:00 przyjazd uczestników zgrupowania i zakwaterowanie

godz. 17:00 – 18:00 trening dla wszystkich stopni (9 kyu – Dan)

godz. 18:00- 19:00 trening dla stopni ( 4kyu – Dan )

godz. 19:30 – 20:30 Kolacja

**Dzień 4 maja 2019r. (Sobota)**

godz. 7:30 – Pobudka i toaleta

godz. 8:00- 8:30 – Śniadanie

godz. 9:00 – 10:30 I trening dla stopni 9 - 6 Kyu

godz. 10:30 – 13:00 II trening dla stopni 5 - 1 Kyu i Dan

Prowadzący: **Sensei Andrzej Zarzeczny (4 Dan)**

godz. 9:00 – 10:30 I trening dla stopni 5 - 1 Kyu i Dan

godz. 10:30 – 13:00 II trening dla stopni 9 - 6 Kyu

Prowadzący: **Sensei Radosław Niziołek (2 Dan)**

***Przerwa obiadowa od 13:00 do 14:30***

godz. 15:00 – 16:30 I trening dla stopni 9 - 6 Kyu

godz. 16:30 – 18:00 II trening dla stopni 5 - 1 Kyu i Dan

Prowadzący: **Sensei Andrzej Zarzeczny (4 Dan)**

godz. 15:00 – 16:30 I trening dla stopni 5 - 1 Kyu i Dan

godz. 16:30 – 18:00 II trening dla stopni 9 - 6 Kyu

Prowadzący: **Sensei Radosław Niziołek (2 Dan)**

Godzina 19:00 – 19:30 – Kolacja

Godzina 19:30 – 21:30 – Czas Wolny

Godzina 22:00- 6:00- Cisza Nocna

**Dzień 5 maja 2019r. (Niedziela)**

godz. 7:30 – Pobudka i toaleta poranna

godz. 8:00- 8:30 – Śniadanie

godz. 9:00 rozgrzewka i wspólny trening

**godz. 10:00 Egzaminy na stopnie kyu**

**egzaminujący: Sensei Andrzej Zarzeczny (4 Dan)**

szczegóły dotyczące opłat za seminarium, obiad oraz egzamin

**Sensei Radosław Nizołek**

 **tel. 781 788 588**