

sensei Marcin i Tomasz Staściuk zapraszają na:

## **XIII Ogólnopolskie Seminarium Karate Kyokushin**

Prowadzący: sensei **Alejandro Navarro**

Termin i miejsce:

04.10.2019r. Dojo Dzierżoniów, os. Jasne 23

05.10.2019r. OSiR Dzierżoniów ul. Strumykowa 1

Program:

### **04.10.2019r.**

17.00 - 18.00 (zawodnicy do 13lat)

18.00 - 19.30 (zawodnicy +14 lat)

### **05.10.2019r.**

8.30-9.50 Weryfikacja uczestników seminarium

10.00-11.00 1 trening

11.00-11.15 Przerwa

11.15-12.15 2 trening

12:15-13:00 Wręczenie certyfikatów dla zawodników DKSKK sesja zdjęciowa

13:00-14:00 3 trening

14.30 Zakończenie seminarium

15.00 Sayonara

Koszt udziału: 30 zł

Sayonara: 30 zł

Termin zgłoszeń: do dnia 30.09.2019r.

Zgłoszenia udziału w seminarium należy przesłać na:

- adres mailowy - [dskkk77@wp.pl](mailto:dskkk77@wp.pl),

- telefonicznie 605 851 890

- poprzez nasz fanpage na facebook`u

Kierownicy klubów przywożąc zawodników na seminarium będą zwolnieni z opłaty za seminarium.

Proszę zabrać ze sobą ochraniacze goleń-stopa, piąstkówki, suspensoria, tarcze, napoje.

Możliwość rezerwacji noclegu na własną rękę.

OSU!