



**POLAND**

## 13th POLISH FIGHTERS CAMP

&

## 10th YOUNG LIONS FIGHTERS CAMP



### 1 marca (piątek)

- 12:00 – 15:00 – rejestracja udziału w obozie (sala sportowa SzP ul. Spółdzielcza 17)
- 14:45 – zbiórka gr 1 i gr 3 na sali sportowej
- 15:00 – 16:30 – **trening gr 3** (dzieci)
- 15:00 – 17:00 – **trening gr 1** (seniorzy)
- 17:15 – foto BC i shihan w karate-gi
  
- 17:30 – 19:30 – **trening gr 2** (młodzież i dorośli)
- 17:40 – spotkanie IKO BC, DO i Liderów Dojo (przy hali treningowej)
- 19:30 – spotkanie organizacyjne zdających egzamin (przy sali treningowej)

### 2 marca (sobota)

- 6:00 – 8:45 – **egzamin Dan/Kyu** (w tej Sali gdzie będą wszystkie treningi)
- 9:00 – 10:30 – **trening gr 3**
- 9:00 – 11:00 – **trening gr 1**
- 11:15 – 13:15 – **trening gr 2**
- 11:15 – 13:15 – **trening Kata do ME** SzP Drzewce (tylko dla osób zgłoszonych podczas rejestracji w piątek 1.03 – min 2 kyu i 16 lat)
  
- 15:30 – 17:00 – **trening gr 3**
- 15:30 – 17:30 – **trening gr 1**
- 17:45 – 19:45 – **trening gr 2**
- 20:15 – wyjazd autokaru spod hotelu Energetyk na Sayonara
- 20:30 – 0:30 – Sayonara (Czerniecówka, 35A, 24-204 Wojciechów-Kolonia Piąta)

### 3 marca (niedziela)

- 9:00 – 11:00 – **trening** (kluby wg listy) foto, zakończenie obozu
- 11:15 – 13:15 – **trening** (kluby wg listy) foto, zakończenie obozu

**OSU !**

### Program Fight Better Workshop vol. 2.0

- 1 marca (piątek) (sala sportowa SzP ul. Spółdzielcza 17)
- 11:00 – 13:00
- 3 marca (niedziela) (sala sportowa SzP ul. Spółdzielcza 17)
- 8:00 – 9:00
- 13:00 – 14:00
- 14:10 – 15:10