

# OBÓZ SZKOLENIOWY CAPOEIRA UNICAR MIELNO 2011



**Organizator:**  
**Grupo Magia**  
Dmowskiego 46a/12  
41-219 Sosnowiec  
NIP 644-232-28-15  
Kom. 509029507

*Skorzystaj z okazji wzięcia udziału w obozie szkoleniowym capoeira gdzie wyrobisz całoroczną normę treningową. Trenuj pod okiem brazylijskich instruktorów, którzy podzielą się z Tobą wiedzą z kolebki capoeira – Salvador da Bahia. To rzadka okazja wejścia na wyższy poziom porównywalna tylko z wyjazdem do Brazylii.*

*Skład osobowy kadry prowadzącej:*

*Mestre Zambi, Prof. Secao, Prof. Amendoim, Prof. Dinozauro, Estagiario Rabico*

*Jeśli jesteś osobą zainteresowaną rozpoczęciem treningów, nie czekaj do września. Zaczynij z nami już podczas wakacji. Wypoczywaj aktywnie z capoeira. Zajęcia będą się odbywać również w grupie początkującej.*

**Nasze obozy mają już bogatą i wieloletnią tradycję oraz wiernych uczestników.**

---

# Obóz odbędzie się w Centralnym Ośrodku Szkolenia LZS w Mielnie przy ul. Mickiewicza 3

---

strona www ośrodka: [www.lzs.ta.pl](http://www.lzs.ta.pl)

## Orientacyjny program dnia:

- *8:00 rozruch poranny, bieg i naciąg (przygotowanie do treningów)*
- *8:30 śniadanie*
- *10:00 – 11:30 trening w terenie lub plażowanie*
- *13:00 obiad*
- *15:00 – 17:00 trening na hali sportowej*
- *18:00 kolacja*
- *19:30 zajęcia na plaży lub w ośrodku (akrobacje, samoobrona, muzyka, itp.)*

*Program dnia może ulegać modyfikacjom w zależności od planu szkoleniowego czy też warunków pogodowych.*

*Plan szkoleniowy obejmuje treningi capoeira regional, treningi akrobatyczne i samoobrony, zajęcia dodatkowe z dziedziny samba, maculele, berimbau, muzyka. W programie przewidziano wykłady, dyskusje i projekcje multimedialne poszerzające wiedzę na temat capoeira, jej zasad, tradycji i rytuałów. Obóz będzie przebiegał pod hasłem: mówimy po portugalsku. W toku licznych zajęć znajdzie się również czas na wypoczynek i zabawę.*

## Obóz odbędzie się w następujących terminach

---



### I Turnus

• 26.06.2011 - 09.07.2011

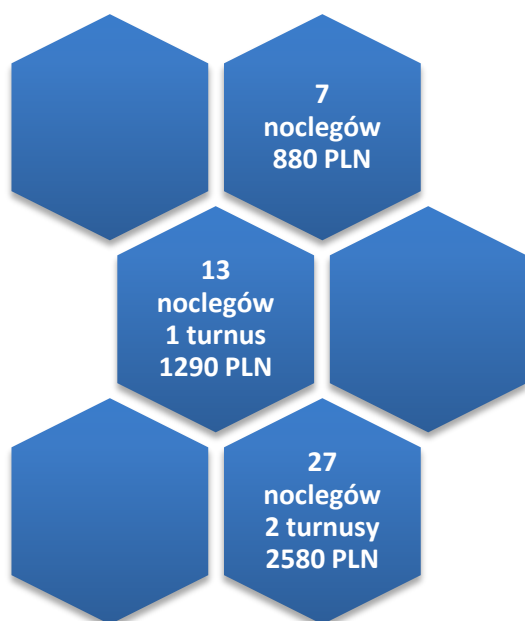


### II Turnus

• 10.07.2011 - 23.07.2011

## Przykładowe ceny pobytu

---



Cena zwierza:

noclegi w pokojach 3 i 4 osobowych,  
wyżywienie, 3 posiłki dziennie,  
kadra trenerska i treningi,  
hala sportowa,  
ubezpieczenie.

Minimalny czas pobytu na obozie to 7 noclegów. Przejazd nie jest wliczony w cenę obozu. Z niektórych miast będą organizowane przejazdy grup. (powyżej 20 osób)

**Rezerwując miejsce do końca marca gwarantujesz sobie pobyt w powyższych cenach. Rezerwacja do końca kwietnia + 10 zł do każdej ceny, do końca maja +20 zł, w czerwcu +30 zł.**

Jak rezerwować?

- Wyślij maila ze zgłoszeniem, zawierającego nazwisko, imię, czas pobytu na [gala2@go2.pl](mailto:gala2@go2.pl)
- Otrzymasz maila zwrotnego z potwierdzeniem i numerem rezerwacji.
- Wpłacasz zaliczkę 200 zł od osoby w tytule podając numer rezerwacji z maila.

**Informacja telefoniczna: 509 029 507**

**ZAPRASZAMY!**