

## **AIKIDO TÁBOR PRO DĚTI.**

Koná se tento rok poslední týden prázdnin tj. 26.8. - 30.8.

### **Program:**

Začátek v pondělí ráno 8.00h.

Konec v pátek v 18.00h.

Každý den dvě dvouhodinové cvičení Aikido - 10.00 - 12.00 a 16.00 - 18.00

Děti budou mít tedy i dost času na hraní si pod nenápadným dozorem a kontrolou.

Dvě noci spíme na Dojo v Říčanech a dvě noci spíme venku v přírodě Posázavských lesů.

### **Co budou potřebovat:**

Na cvičení na Dojo kimono a pohodlný domácí oděv a na pobyt venku potřeby na táboření podle vlastního uvážení.

Na spaní spacák. Venku budeme spát na tábořišti, kde je možné si postavit stany.

Předpokládám, že se děti rozdělí po skupinkách a každá bude mít jeden vlastní stan. Neplánujeme žádnou velkou turistiku (3km z vlaku a to samé na vlak), ale přesto by mělo mít každé dítě jen tolik, kolik pohodlně unese.

### **Strava:**

3x denně, vegetariánská a podle zásad zdravé výživy.

### **Cvičení a celková filozofie našich táborů podporuje:**

- vzájemnou toleranci a respekt
- ekologický a šetrný postoj k přírodě, úctu k životu
- spolupráci před rivalitou a soutěživostí
- všestranný rozvoj
- program obsahuje společné muzicírování, tradiční i netradiční sportovní i nesportovní disciplíny...

**Cena** za týdenní pobyt včetně stravy a lektorného je:

2400,-Kč pro členy Dojo

2900,-Kč pro ostatní

záloha 500,-Kč

S přáním hezkého dne,

Miroslav Skala

tel.603 841 852