

## Mitrovac, Tara 2010.

PRVA GRUPA  
8. – 17. avgusta

Mitrovac na Tari je idealno mesto za pripremu sportista i upravo iz tog razloga KK FOKE ponovo organizuje letnje pripreme svojih članova upravo tamo. Mitrovac je smešten na proplanku planine Tare na 1062mNV i okružen je gustom četinarskom šumom. U svom sklopu ima veliki broj terena za igru i treninge, bazen, restoran, diskoteku, veliki broj staza za trčanje i šetnju ka interesantnim mestima koje Tara nudi, zdravstvenu zaštitu 24/7, salu za vežbanje, teretanu za starije...

Cena letnjih priprema je 18 500 dinara uz mogućnost plaćanja u SEDAM mesečnih rata.

Cena aranžmana uključuje: 10 dana (9 noćenja), pun pansion sa užinom, prevoz, zdravstvenu zaštitu 24/7, boravišnu taksu, osiguranje i trenersku nadoknadu. Cena ne uključuje korišćenje bazena koji se plaća na Mitrovcu.

**Neophodna oprema:** šorcevi i majice, kimono, patike (2 para), kupaći (peškiri + peškir za bazen, oprema za neplivače, papuče), toplija odeća (trenerka za trening, duksevi za veče), kapa ili kačket, zdravstvena knjižica.

Dinamika plaćanja:

1.	rata	15. februar	2800 din
2.	rata	15.mart	2800 din
3.	rata	15.april	2800 din
4.	rata	15.maj	2800 din
5.	rata	15.jun	2800 din
6.	rata	15.jul	2800 din
7.	rata	do 5.avgusta	1700 din

Neophodne informacije:

Kontakt telefon:

Trener - 064/2547-226

Mitrovac - 031/863-179 i 031/859-720 tražiti Trenera

**Mobilni telefoni:** korišćenje mobilnih telefona za PRVU GRUPU će biti dozvoljeno isključivo u vremenskom periodu od jednog časa nakon ručka. Trenerov mobilni telefon 064/2547-226 je dostupan 24/10.

**Bazen:** plaća se po satu. Naš boravak na bazenu je 30min dnevno od 2. do 9. dana (najviše 8 sati ukupnog boravka).

**Palačinke:** plaća se na licu mesta. Organizovano ćemo ići na palačinke bar jedanput.

Svake večeri dok smo na pripremama zainteresovani mogu pogledati „SLIKU DANA“ na našem sajtu [www.kkfoke.com](http://www.kkfoke.com) i uveriti se koliko se dobro provodimo....

### Seminar vode:

Nikola Petrović, viši sportski trener karatea, majstor karatea 3.DAN

Iva Legeza, asistent trenera, majstor karatea 1.DAN

Jelena Vučinić, asistent trenera, majstor karatea 1.DAN

### O seminaru...

Ideja letnjeg karate seminara je obnavljanje starih i učenje novih karate tehnika i kata. Ceo proces je prožet visokofrekventnim trenažnim procesom (prilagođenim uzrastu) koji članove dovodi u stanje sportske forme neophodne za kvalitetan nastavak sezone...

### Program...

obnavljanje tehnike

obnavljanje Taeki yoko shodan

obnavljanje Taeki yoko niddan

obnavljanje Taeki yoko sandan

obnavljanje Heian shodan

obnavljanje Heian niddan

obnavljanje Heian sandan

obnavljanje Heian yodan

obnavljanje Heian godan

Obuka i učenje novih kata:

Crveni pojasevi – obuka Heian Yodan

Zeleni pojasevi – obuka Bassai Dai

Pregled video zapisa najzanimljivijih takmičenja proteklih sezona