

nauka freestyle'u

Jeśli jesteś zainteresowany nauką freestyle'u kajakowego [napisz do nas!](#) Prowadzimy zajęcia indywidualne, grupowe i konsultacje na zamówienie.

Zapraszamy do wzięcia udziału w kolejnym spotkaniu z Zosią i Tomkiem. Tym razem szkolić się będziemy na Dolnym Śląsku w miejscu, gdzie we wrześniu rozegrane zostaną finałowe zawody Międzynarodowego Pucharu Polski i Pucharu Europy.

Celem konsultacji poza nauką ewolucji i manewrów freestyle'owych jest również wsparcie odbudowy domu naszych przyjaciół z Zielenina, który spłonął w tragicznym w skutkach pożarze. Część wpływów z konsultacji zostanie przeznaczona na ten cel.

Oferta Konsultacji „Freestyle Kayak Jelenia Góra 2015”

- Termin : 15-17.05.2015
- Miejsce: Odwój w Jeleniej Górze, Jezioro Pilchowickie w Pilchowicach

Zakres wiadomości i umiejętności

Zakres wiadomości i umiejętności zostanie dopasowany do poziomu uczestników, którzy będą szkolić się w grupach wg. stopnia zaawansowania. Celem konsultacji jest nauka i doskonalenie manewrów oraz figur freestyle'u kajakowego. Każdy z uczestników zajęć opracuje wspólnie z kadrą instruktorską indywidualny plan postępowania/treningu na przyszłość, by móc samodzielnie podnosić swój poziom, doskonalić figury freestyle'owe.

Program minutowy:

14.05 (czwartek wieczór) – przyjazd, zakwaterowanie Agroturystyka „Przystań Pilchowice”

20:00 kolacja, spotkanie integracyjne

15.05 (piątek)

8:00 – śniadanie

9:00 – wyjazd nad odwój

10:00- 12:00 – I zajęcia praktyczne (kwalifikacja do grup wg. Stopnia zaawansowania i rozpywanie)

13:00 – powrót i obiad (Przystań Pilchowice)

14:00 I zajęcia teoretyczne

16:00 – wyjazd nad odwój

17:00 - 18:30 II zajęcia praktyczne odwój lub płaska woda

19:00 - powrót

20:00 – kolacja (Grill)

21:00 II zajęcia teoretyczne

16.05 (sobota)

8:00 – śniadanie

9:00 – wyjazd nad odwój lub płaska woda

10:00-11:30 III zajęcia praktyczne

12:30 -powrót

13:00 – Obiad

14:00 - III Zajęcia teoretyczne

16:00- wyjazd nad odwój

17:00 -18:30 IV zajęcia praktyczne

19:00 – powrót

20:00 kolacja (grill)

21:00 IV zajęcia teoretyczne

17.05 (niedziela)

8:00 – śniadanie

9:00 - wyjazd nad odwój

10:00 -11:30 V zajęcia praktyczne

12:30 – powrót

13:00 – obiad

14:00 – ostatnie zajęcia teoretyczne (podsumowanie i wyznaczenie zadań do samodzielnego doskonalenia)

16:00 – Zakończenie konsultacji

Koszt konsultacji:

Opcja nr 1- zajęcia praktyczne i teoretyczne z freestyle'u - 300 zł

Opcja nr 2 - zajęcia praktyczne i teoretyczne + całodzienne wyżywienie + zakwaterowanie we własnym namiocie - 480 zł

Opcja nr 3 - zajęcia praktyczne i teoretyczne + zakwaterowanie 300 zł + namiot 10zł/os/noc (330zł) lub domek 20 zł/os/noc (360 zł) lub apartament 50zł/osoba/noc (450zł)

Opcja nr 4 - zajęcia praktyczne i teoretyczne + całodzienne wyżywienie + zakwaterowanie w domku kempingowym (warunki turystyczne) - 510 zł

Opcja nr 5 - zajęcia praktyczne i teoretyczne + całodzienne wyżywienie + zakwaterowanie w apartamencie (do 6 osób) - 600 zł

Opcja nr 6 (dla osób chcących uczestniczyć w wybranych zajęciach)

1 dzień szkoleniowy (2 sesje treningowe + zaj. Teoretyczne) bez wyżywienia, bez noclegów - 100 zł

1 dzień szkoleniowy (j.w.) z wyżywieniem - 150 zł

1 nocleg, w zależności od formy.

- namiot 10 zł/os/noc

- domek 20 zł/os/noc

- miejsce w apartamencie 50 zł/os/noc

- całodzienne wyżywienie 50 zł

Osoby, które wybiorą opcję bez wyżywienia zapewniony zostanie dostęp do kuchni turystycznej.

Harmonogram, zakres treści, czy ilość treningów na wodzie płaskiej lub w odwoju może ulec zmianie, tak by dopasować się do poziomu grupy.

W razie jakichkolwiek pytań prosimy o kontakt.

Nasze wydarzenie jest już dostępne na Facebook'u:

<https://www.facebook.com/events/1596866923882661/>

W razie pytań prosimy o kontakt na:
czaplickifun@gmail.com