



## *Vácdukai Nyári Tábor*

**Osu, Tisztelt Szülők, Harcosok,**

**Ebben az évben is megrendezésre kerül – Mészáros Dojo színeiben – a nyári tábor.**

**Dátum: 2020.08.17. – 08.21.**

**Helyszín: Vácdukai Rendezvény- és Üdülőközpont**

**Kérem, hogy alap felszereléseiteket hozzátok magatokkal (obi, do-gi, egyéni védőfelszerelések, sportcipő, stb.) A tábor egész területét használjuk, így szabadtéri edzések lesznek.**

*Az utolsó napon vizsgalehetőség. (bármely időpontban a táborozás alatt)*

**Jó erőt és egészséget kívánok a Kyokushin útján.**

**Osu,**

**Tisztelettel,  
Sensei Mészáros József**

# Program

**A táborozás színvonalát vendégoktatók edzései is emelik.**

## 08.17.

**10.00-12.00**

**érkezés, szoba elfoglalása (tájékoztató a táborozással kapcsolatban)**

**12.00-13.00**

**ebéd**

**13.00-15.30**

**szabadfoglalkozás**

**16.00-17.30**

**edzés**

**18.00-**

**vacsora**

## 08.18.-20.

**6.30**

**ébredtő**

**7.00-8.00**

**edzés**

**8.30-**

**reggeli**

**10.00-12.00**

**edzés**

**12.00-13.00**

**ebéd**

**13.00-15.30**

**szabadfoglalkozás**

**16.00-17.30**

**edzés**

**18.00-**

**vacsora**

## 08.21.

**8.30 - reggeli**

**11.30-ig a táborhely elhagyása**