



**Aquincum SE.**  
**NYÁRI EDZŐTÁBOR**  
**2012.Július 16-21ig**  
**Jászárokszállás**

**A tábor helyszíne:** Jászárokszállás, Palóc üdülő Órsi u. 50

**Elhelyezés:** 5 ágyas faházakban (közös wc, fürdő)

**Ellátás:** napi 3 x étkezés

**A tábort vezeti:** Bíró György sensei

Molnár Tamás sensei

Zsigmond Mária sensei

**Indulás:** 2012.Július 16. hétfő 9h Aquincum Ált. Isk. elől

**Érkezés:** 2012. Július 21. szombat 12h Aquincum Ált. Isk. elé

**Részvételi díj:** 31.300ft ami három részletben fizetendő

1.részlet 10.000ft 2012. május 16.ig

2.részlet 10.000ft 2012.június 16.ig

3.részlet 11.300ft 2012. július 16.az indulás napján

A részvételi díj tartalmazza a szállást, 3x étkezést, útiköltséget, edzést,

**Jelentkezés:** Bíró György sensei tel:06-20-974-6074

Zsigmond Mária sensei tel:06-70-206-3300

**Jelentkezési határidő:** 10.000- első részlet befizetéssel 2012.május 16.ig

A befizetett előleget nem áll módunkban visszafizetni, de másra átruházható.!

**Napi program**

**06:30** Ébresztő (csoportvezetők feladata)

**07:00** Futás

**08:00** Reggeli

**09:00** szobavizit (1-10ig pontozás a szoba tisztaságáért.)

A szobákat az edzők pontozzák.

**10:00** Edzés szabadban

**12:30** Ebéd

**14:00** Strand ( a tábor szomszédságában lévő standon egy gyógyvizes medence, egy úszásra alkalmas fokozatosan mélyülő medence, és egy gyermekmedence található)

**16:00** Csapatfeladatok

**Csapatfeladatok**

**HÉTFŐ:**csapatzászló készítés, és csapatinduló

**KEDD:**Skanderverseny

**SZERDA:**egy perc és nyersz

**CSÜTÖRTÖK:** kötélhúzás

**PÉNTEK:** egy perc és nyersz

**17:30** Edzés szabadban ( technikai edzés )

**19:00** Vacsora (meleg étel )

**20:00** Csapatfeladatok

**21:00** Takarodó

Mindenkit szeretettel várunk!

Bíró György sensei      Molnár Tamás sensei      Zsigmond Mária sensei

**Aquincum SE.**  
**NYÁRI EDZŐTÁBOR**  
**2012.Július 16-21ig**  
**Jászárokszállás**

**Tábor befizetés** *NÉV:*  
(Fizetéskor hozd magaddal)

1.részlet:.....ft.....dátum.....átvettem

2.részlet:.....ft.....dátum.....átvettem

3.részlet:.....ft.....dátum.....átvettem

**Itt levágandó**-----

**Jelentkezési lap Jászárokszállás 2012**

Név..... Életkor.....

Cím.....Tel.....

Dátum.....

TAJ szám.....

Aláírás.....