

...UŽ JE TO ZASE TADY...SK KESL RYU SHOTOKAN ZVE SRDEČNĚ JIŽ 15 ROK VŠECHNY ZÁJEMCE VŠECH KLUBŮ KARATE ČSKE, ČLENY NAŠEHO SK, JEJICH RODIČE I ZNÁMÉ A OSTATNÍ ZÁJEMCE K PROŽITÍ SPORTOVNĚ - AKTIVNÍ DOVOLENÉ S SK KESL RYU DO ITÁLIE

SAN BENEDETTO SRPEN-ZÁŘÍ 2011



CO VÁS ČEKÁ A NEMINE...

Cesta do přímořského městečka SAN BENEDETTO DEL TRONTO na jadranské pobřeží „Palmová riviéra“ trvá cca 16 hodin a je možné si po cestě zakoupit nealko nápoje, kávu a pivo za Kč. Autobus je vybaven televizí s videem. Ubytování je cca 100 m od písečné pláže v uzavřeném komplexu RESIDENCE SEASIDE, apartmány pro 4, 5, 6, nebo 10 osob mají běžné vybavení kromě povlečení, toaletních potřeb a jsou rozděleny vždy na dvě oddělené ložnice (1x manželská postel, 1x palanda), každé apartmá má prostorný balkón. Samozřejmostí je vlastní sociální zařízení se sprchou a dále zařízená kuchyňka, vybavena plynovým sporákem, lednicí a dostatečným množstvím nádobí. Veškeré potraviny na vaření včetně ovoce je možno zakoupit v nedalekém obchodě, další možnosti stravování je velké množství restaurací a pizzerií v okolí, dvakrát týdně je možné využít místní trhy k nákupu levnějšího ovoce, zeleniny, ryb a ostatních věcí.

Možnost stravování (vaří český kuchař českou kuchyní) přímo v areálu **polopenze á/den 180,- Kč, plná penze 260,-Kč.**

Místo konání:

Itálie, San Benedetto del Tronto (jadranské pobřeží, „Palmová riviéra“, přibližně 100 km jižně od Ancony)

Termín konání:

26.8 - 4. 9. 2011

Cena akce:

osoba 6800,-Kč (bez stravy)

Doprava:

Může být vlastní cca 1300 km, z celkové ceny se **strhává 2400,-Kč. Normálně - autobus Karosa LUX** (video, chlazené a teplé nápoje). Odjezdy vždy **v pátek odpoledne Sokolov, Praha, návrat v neděli dopoledne.** Obvyklá trasa Dolní Dvořiště, **Tarvisio, Bologna, Ancona, San Benedetto del Tronto.**

Ubytování:

100 m od pláže, ubytování v apartmánech různého typu, ale vždy s maximálně dvěma lůžky v jedné místnosti viz informace uvedené výše. (preferujeme 5 lůžkový apartmán, obsazen 4 osobami.) Je dobré si předem vytvořit čtyř členný "tým" pro ubytování.

Stravování:

vlastní, na přání lze zajistit polo či plnou penzi viz informace výše (doporučuji polopenzi, jídla dává kuchař hodně, ideální snídaně+večeře)

Cena zahrnuje:

ubytování (7 noclehů u 10-ti denních zájezdů), dopravu busem Karosa-lux, spotřebu plynu, el. energie a vody, služby delegáta cestovní kanceláře, pojištění CK proti úpadku.

Cena nezahrnuje: **pojištění léčebných výloh, úrazu, pojištění zavazadel a odpovědnost za škody. Povlečení (je třeba přivést vlastní) - za příplatek 10€ za osobu, zajistí CK v místě pobytu. Závěrečný úklid (provádí se vlastními čisticími prostředky). Pokud zákazník úklid nezajistí, učiní tak cestovní kancelář za příplatek 1.500,-Kč nebo 50€.**

Doplatek za neobsazené lůžko je cena zájezdu bez dopravy.

PO PŘEDCHOZÍ DOHODĚ JE MOŽNÉ ZAJISTIT VYUŽÍVÁNÍ SPORTOVIŠŤ (NAPŘ. TENISOVÉ KURTY). PŘI NEPŘÍZNI POČASÍ ZAJIŠŤUJE ZDARMA POŘÁDAJÍCÍ SK TĚLOCVIČNU.

CO NABÍZÍME:

Mimo příjemně strávenou aktivní i méně aktivní dovolenou (dle chuti každého účastníka) koupání v moři, opalování na písčné pláži, plážový fotbal, procházky denní i večerní po korzu cca 4 km podél pláže, plném palem, občůdků a restauráček, mlsání u nepřehledného množství druhů místní výborné zmrzlinové nabídky a ostatní je základem akce San Benedetto rychlejší či pomalejší pohyb.

Denně:

**Každé ráno pro všechny dynamická chůze nebo běh, rozcvička + Tai'chi
V podvečerních hodinách výcvik karate
Cardio Fighting pro všechny zájemce (aerobic se základy bojových technik)
Posilování a nácvik sebeobránných prvků**

Možnost realizace na kolečkových bruslích, trampolíny, půjčovna kol, turistika, volejbal, fotbal apod.

**Výcvik a ostatní zajišťují: Master Karel Kesl 8.Dan, Shihan Iva Keslová 6.Dan,
Sensei Hanka Vašíčková 3.Dan**

Předpokládáme, že spokojenost s prostředím i programem bude taková jako již čtrnáctý rok tj. velká a věříme, že vytvoříme jako každoročně dobrou partu, nehledě na zdokonalení vlastní fyzické kondice.

Váš předběžný eventuální zájem je třeba nahlásit nejpozději do 30. 5. 2011!!! Na pozdější přihlášení nebude brát zřetel. Celý zájezd je třeba uhradit nejpozději 30. 6. 2011

VEŠKERÉ INFORMACE: Karel Kesl 14300 Praha 12 Rodopská 3150, mob. 777940769, E-mail: sk-kesl-ryu@seznam.cz,
<http://www.sk-kesl-ryu.cz>