…UŽ JE TO ZASE TADY… SK KESL RYU SHOTOKAN ZVE SRDEČNĚ JIŽ 14 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 2010

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 pískové 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 možností 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 kuchyni) přímo v areálu polopenze á 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: **27.8 – 5. 9. 2010**

Cena akce: osoba 6.800,- Kč (ještě sleva oproti loňskému roku)

Doprava: Může být vlastní cca 1200 km, z celkové ceny se strhává 2.400,-Kč. Normálně autobusy 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: 100m 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.)

Stravování: vlastní, na přání lze zajistit polo či plnou penzi viz informace výše *(doporučuji polopenzi, jídla dává kuchař hodně)*

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.

Cena nezahrnuje: **pojištění léčebných výloh, úrazu, pojištění zavazadel a odpovědnost za škody. Povlečení (doporučujeme přivézt vlastní) - za příplatek 10 € os. 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,- Eur. 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 písečné pláži, plážový fotbálek, procházky denní i večerní po korzu cca 4 km podél pláže, plném palem, obchůdků a restauraček, mlsání z nepřeberného množství druhů místní 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 sebeobranných prvků
Možnost realizace na kolečkových bruslích, trampolíny, půjčovna kol, turistika, volejbal, fotbal apod.

Výcvik a ostatní zajišťují: Karel Kesl 7. Dan, Hanka Vašíčková 2. 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 eventuelní zájem je třeba nahlásit nejpozději do 30. 4. 2010!!!
***Na pozdější přihlášení nebude brát zřetel. Celý zájezd je třeba uhradit nejpozději* 30. 6. 2010.**

VEŠKERÉ INFORMACE: Karel Kesl 7. Dan, 14300 Praha 12, Rodopská 3150
mobil: +420 777 940 769, E-mail: sk-kesl-ryu@seznam.cz, web: www.sk-kesl-ryu.cz