



**Dirigido a los clubes. Shi-Kan - La Creu - Natació Sabadell.
Cursillo-Stage de Karate - Colonias de convivencia
10-11-12 de noviembre del 2017**

Casa de colonias - La Granja Escuela - Sta. M^a de Palautordera. (Montseny)

Info del 30 de octubre 2017

HORARIOS Y LUGAR DE SALIDA DEL AUTOCAR.

Viernes 10 de noviembre, IDA. 19:40/19:50 h. 1^a recogida en Sabadell. Clubes, La Creu y Natació Sabadell.
Paseo del Comercio esquina C/Buxeda. (Al lado cocheras de la TUS).

20:00/20:10 h. 2^a recogida en Barberà del Vallès. (Club Shi-Kan, Barberà).

Parada de autobuses de línea en ctra. de Barcelona dirección Barcelona. (Al lado Gestoría A.J. Asesores).

Domingo 12 de noviembre, REGRESO. 16:30 h. Salida del Autocar desde la casa de colonias.

Las paradas de vuelta se harán a la inversa y en el mismo lugar.

17:30 h. aprox., 1^a parada en Barberà del Vallès. **17:45 h.** aprox., 2^a parada en Sabadell.

• **ACOMODACIÓN Y ESTANCIA**

- La acomodación en las habitaciones, se efectuará cuando llegue el autocar sobre las 21:00/21:15 h. (aprox.).
- Traerse un bocata o cualquier otra cosa de alimento para el viernes noche.
- Noche del viernes día 10 - Sábado día 11, (desayuno + comida + merienda + cena).
- Domingo 12, (desayuno + comida).

Documentación obligatoria, indumentaria y utensilios:

- **¡Importante!... Original o fotocopia de la tarjeta Sanitaria CatSalut.**

Karate.gi + guantillas + protector femenino interior. Guantes y gorro para las actividades nocturnas - chándal - anorak (que abrigue) - camiseta térmica el que tenga - bambas - linterna - saco de dormir - un par de calcetines gruesos - los más sibaritas podrán traerse la almohada - 2 toallas - recambio de muda interior - utensilios de aseo personal - chanclas para las duchas y el que lo desee, secador de pelo.

Entretenimiento, podrán traer.....

Pelota de fútbol/básquet, paletas y pelota ping pong, o cualquier juego de entretenimiento colectivo, NO individual.

Observaciones de interés.

- Puntualidad a la hora de las salidas del autocar y las programadas para todo el curso.
- Queda **“terminantemente prohibido”** salir de la Zona o perímetro de la casa de colonias.
- Deberán respetar todas las instalaciones, su entorno natural y el descanso de los compañeros.
- Se fijarán los horarios de: comidas, entreno, descanso y entretenimiento.
- Las bebidas, coca cola, naranjada... podrán comprarlas en la misma instalación de la granja a 1,00 €
- **¡A tener muy en cuenta!** Cualquier cursillista cuyo comportamiento no sea el adecuado al Arte Marcial que practica o no corresponda a los principios básicos de la educación como persona, será expulsado del curso. En caso de los menores se llamará a sus padres para que vengan a recogerlo. Oss!

- ❖ Para cualquier aclaración no duden en consultar.
- ❖ La presente circular la podrán descargar también desde la Zona descargas de nuestra Web.
- ❖ Toda la información del Club Shi-Kan y de la presente actividad, la encontrarán en...

www.esportiushikan.com



Saludos cordiales y ¡que lo pasen bien!
Shihan, Joaquín Vallcanera Soler, Presidente y
El comité de actividades de la Federación Catalana de Kyokushinkai.