



FEDERACIÓN CATALANA de KYOKUSHINKAI ——— Karate

Sede social. Consell de Cent, 29 - Local - 08210 Barberà del Vallès (Barcelona)

E-Mail: sede.social@fckyoku.com Web: www.fckyoku.com

Nombre del cursillista (Shi-Kan, Barberà).

Cursillo/Stage de Karate - Colonias de convivencia. 5,6,7 de noviembre de 2021 Casa de colonias, La Granja Escuela - Sta. M^a de Palautordera. (Montseny)

Circular/hoja Informativa: lunes 18 de octubre de 2021

SERVICIO DE TRANSPORTE AUTOCAR - DIAS, HORARIOS Y LUGAR DE CONCENTRACIÓN

SALIDA. Viernes 5 de noviembre. (Estar 10' antes de la salida del autocar).

1ª recogida en Sabadell. Hora: 19:50/20:00 h. (Club, Esportiu La Creu).

Lugar: Paseo del Comercio esquina C/Buxeda. (Al lado cocheras de la TUS).

2ª recogida en Barberà del Vallès. Hora: 20:10/20:20 h. (Clubes, Shi-Kan, Escola Arts y Karate Begues).

Lugar: Parada de autobuses de línea, Ctra. de Barcelona dirección Barcelona. (Al lado Gestoría A.J. Asesores).

REGRESO. Domingo 7 de noviembre. Salida del autocar desde la casa de colonias a las 16:00h.

Las paradas de vuelta se harán a la inversa y en el mismo lugar, (excepto en Barberà que parará enfrente).

Horarios de llegada aprox. (con tráfico fluido). Barberà del Vallès, a las 16:40 h. Sabadell, a las 16:50 h.

Acomodación y estancia

- La acomodación en las habitaciones, se efectuará cuando llegue el autocar, sobre las 21:00 h. (aprox.).
- Traerse un bocata o cualquier otra cosa de alimento para el viernes noche.
- Noche del viernes día 5 - sábado día 6, (desayuno + comida + merienda + cena).
- Domingo 7, (desayuno + comida).

Documentación obligatoria, indumentaria y utensilios:

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

- **Equipación deportiva.** Karate.gi + guantillas + espinilleras + protector de senos femenino si es necesario. Guantes y gorro para las actividades nocturnas - chándal - anorak (que abrigue bien) - camiseta térmica - bombas - una buena linterna - saco de dormir - un par de calcetines gruesos - toalla - recambio de muda interior - utensilios de aseo personal - chanclas para las duchas, secador de pelo (el que quiera) y para los más sibaritas del descanso pueden traer su almohada. **Nota:** El que por casualidad tenga un Karate.gi. de repuesto, que lo lleve.
- **COVID-19.** Deberán traer 2 mascarillas, el tipo de mascarilla será indiferente mientras estén homologadas. Todas las actividades se efectuarán al aire libre, por lo que no será necesaria la mascarilla. Dentro de la casa sí que deberán llevarla, excepto para comer y a la hora de dormir.

Entretenimiento, podrán traer.....

Pelota de fútbol/básquet, paletas y pelota ping pong, o cualquier juego de entretenimiento que sea colectivo.

Sesiones de Cine. Sesión golfa el viernes y el sábado sesión de tarde.

Observaciones importantes.

- Se aconseja no llevar el **móvil**. Para cualquier necesidad tienen el de los instructores.
- No está permitido traer ningún tipo de consolas para juegos, ni utilizar el móvil para este fin.
- Puntualidad a la hora de las salidas del autocar y las programadas para toda la estancia.
- No se permite 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 refrescantes, coca cola, naranjada... podrán adquirirlas al precio de 1,00 €.
- **¡A tener en cuenta!** Cualquier persona cuyo comportamiento no corresponda a los principios básicos de educación como persona, se le invitará a que abandone el curso y las instalaciones.
- ❖ Para cualquier aclaración podrán dirigirse al Shihan, Sensei o Senpai de su Club.
- ❖ ¡Que lo pasen bien! A disfrutar a tope de este fin de semana. ¡Oss!

Atte. El comité de actividades sociales y deportivas, Federación Catalana de Kyokushinkai.