



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...

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Cursillo/Stage de Karate - Colonias de convivencia. 10-11-12 DE NOVIEMBRE DE 2023

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

Circular/hoja Informativa del martes 17 de octubre de 2023

SERVICIO DE TRANSPORTE AUTOCAR. DIAS, LUGAR Y HORARIOS

SALIDA. Viernes 10 de noviembre. (Estar 10' antes de la franja horaria prevista para la salida del autocar).

Lugar: Parada autobuses de línea dirección Barcelona. Ctra..de Barcelona 203 (Al lado Gestoría A.J. Asesores).

Hora salida: 20:15/20:30 h. (Clubes, Shi-Kan Barberà, Escola Arts y Thibault Cardiel del Karate Begues).

REGRESO. Domingo 12 de noviembre. Salida del autocar desde la casa de colonias a las 16:00h.

Horario de llegada a Barberà del Valles aprox. (con tráfico fluido), sobre las 16:30/16:40 h.

- La llegada, en el mismo lugar de la salida o en la parada de autobuses (en frente) dirección Sabadell.
- 4/5 instructores, se irán antes a la casa de colonias para preparar la estancia de los cursillistas.

ACOMODACIÓN - ESTANCIA - DIETAS.

- La acomodación se irá efectuando a medida que lleguen los cursillistas, sobre las 21:00/21:15 h. (aprox.).
- Estancia 2 noches. La del viernes al sábado y la del sábado al domingo.
- Traerse un bocata o cualquier otra cosa de alimento para el viernes noche.
- Sábado día 11, (desayuno + comida + merienda + cena).
- Domingo día 12, (desayuno + comida).

DOCUMENTACIÓN OBLIGATORIA, INDUMENTARIA Y UTENSILIOS:

¡Importante!... los que no la trajeron al realizar sus inscripciones, deberán llevar el Original o fotocopia de la tarjeta Sanitaria CatSalut.

- **Equipación a llevar.** 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.

ENTRETENIMIENTO. Podrán traer.....

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

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 o tablet para este fin. Estamos de convivencia con los compañeros, por lo que debemos olvidarnos de los citados aparatos.
- 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 las podrán adquirir por 1,00 €. en las dependencias de los monitores.
- Mantengan limpias las instalaciones y el lugar donde van a dormir.
- **¡A tener en cuenta!** El cursillista cuyo comportamiento no corresponda a los principios básicos de educación como persona y karateka, se le invitará a que abandone el curso y las instalaciones.
 - ❖ Para cualquier aclaración podrán dirigirse al Shihan o Sensei 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.

La podrán descargar también desde la WEB. <http://www.esportiushikan.com> **Enlace, Actividades**