



SPORTCLUB

Kyokushin Spring Camp

28 februari - 1 maart 2020



Stayokay Heeg

Ook dit jaar organiseren wij ons Kyokushin Spring Camp. We gaan ons onderkomen vinden in Stayokay Hotel in Heeg en zullen daar genieten van de uitstekende verzorging tijdens ons verblijf. Ook alle trainingen vinden plaats in-, of rondom het Stayokay Hotel in Heeg. Verder zal een gedeelte van de trainingen in de naastgelegen gymzaal van MF het Heechhûs plaatsvinden.

Het Kyokushin Spring Camp is dit jaar van vrijdag 28 februari 20.00u (start van de training) tot en met zondag 1 maart 16.00u. In het Stayokay hotel verblijven we in kamers voor 4, 6 of 8 personen. Elke kamer heeft een eigen wc en douche en voor elk bed is er beddengoed aanwezig. De maaltijden zijn gevarieerd en er kan rekening gehouden worden met speciale dieetwensen, mits je die op je inschrijfformulier aangeeft. Je gaat op eigen gelegenheid naar het Stayokay Hotel in Heeg (inchecken vrijdag tussen 18.30 - 19.30 uur) en op zondag om 16.00 uur weer naar huis.

Het belooft een weekend vol uitdagende en afwisselende trainingen te worden. Het Kyokushin Spring Camp bevat alle ingrediënten voor een super inspirerend trainingsweekend waarin voor iedereen iets te leren valt!

Betaling

Door het invullen van de machtiging op het inschrijfformulier wordt het Kyokushin Spring Camp betaald door middel van een eenmalige automatische incasso. Contant betalen is niet mogelijk. Zelf overmaken kan wel naar IBAN-nummer NL17 INGB 00004335323 t.n.v. Sportclub F en F The Inner Way, dit dient uiterlijk 15 dagen voorafgaand aan het Kyokushin Spring Camp te gebeuren (bij een latere betaling wordt de aanmelding niet in behandeling genomen).

Aanmelden

Je bent aangemeld door het bijgevoegde inschrijfformulier, inclusief machtiging, te mailen naar info@sportclub-fenf.nl, in te leveren bij je Sensei/ Senpai of aan de balie in Sneek. Lever het formulier zo snel mogelijk in, maar uiterlijk vóór 15 februari 2020. Lees voor aanmelding en annulering ons reglement workshop en cursussen door (zie www.sportclubfenf.nl).





Meenemen

- 2 dogi's (karatepakken) + obi (band)
- Beschermingsset
- Hardloopschoenen
- Hardloopkleding (inclusief een warm trainingsjasje voor tijdens de ochtendtrainingen)
- Slippers
- Joggingpak/trainingspak voor in de vrije tijd, voldoende ondergoed, T-shirts en sokken
- Regen- of windjack
- Handdoeken
- Toiletpullen
- Gezonde tussendoortjes (bananen, appels, koekrepen, noten, etc.)
- Voldoende water en/of andere (sport)dranken en een bidon/fles om te vullen
- Vuilniszak voor vieze en/of natte kleding
- Een goed humeur en een goede conditie

Wij vragen u om geen zakgeld mee te geven/nemen. Het eten wordt goed verzorgd en er is voldoende. Het zakgeld wordt enkel besteed aan de snoepautomaat, wat al vaker heeft geleid tot misselijkheid en/of overgeven tijdens de trainingen. Om dezelfde reden raden wij het geven/meenemen van ongezonde tussendoortjes ook af.

Inschrijfformulier Kyokushin Spring Camp

Naam	
Geboortedatum	
Telefoonnummer	
e-mailadres	
Dieetwensen/allergiën	
Naam contactpersoon in geval van nood	
Telefoonnummer contactpersoon in geval van nood	
Machtiging	Hierbij machtig ik Sportclub F en F The Inner Way om het volgende bedrag af te schrijven van mijn rekening: <input type="checkbox"/> €200,00 (trainingen, maaltijden, overnachtingen) <input type="checkbox"/> €150,00 (trainingen, maaltijden)
IBAN-nummer	
Naam rekeninghouder	
Datum	
Handtekening <i>(Handtekening ouders indien jonger dan 18 jaar)</i>	

- Ik verleen hierbij toestemming tot het verwerken van de persoonlijke gegevens voor administratieve doeleinden en het toesturen van nieuwsbrieven en mailingen. Ik ga hierbij akkoord met het reglement workshops en cursussen van Sportclub F en F The Inner Way.