

Szanowni przyszli / obecni Klubowicze,

Poniżej krótka, pomocna instrukcja:

Osoby które będą na zajęciach pierwszy raz:

- zajęcia odbywać się będą w sali nr 108 na pierwszym piętrze (prosimy o punktualną gotowość - karatecy się nie spóźniają :)
- powinny zabrać ze sobą: wygodny strój sportowy, klapki i wodę do picia (nie soki owocowe),
- przebieramy się na korytarzu/ w toaletach na piętrze lub przedsiionku do toalet,
- przedmioty wartościowe można zostawić w depozyt u instruktora na czas treningu lub w schowku na sali (Akademia nie odpowiada za rzeczy pozostawione poza salą na czas zajęć),
- ćwiczymy bez kolczyków, bransoletek, spinek itd.,
- na sali przebywają tylko uczestnicy zajęć z uwagi na charakter treningu (efektywny trening wymaga pełnego skupienia i braku bodźców z zewnątrz),
- nowe osoby proszone są o skupienie i wykonywanie poleceń instruktora, który wyjaśni wszystko podczas pierwszych treningów.

Osoby w grupach kontynuujących:

- powinny swoją postawą oraz etykietą dawać dobry przykład innym trenującym przed, w trakcie oraz po treningach. Karate-gi ma być czyste i schludne.

Prosimy o opiekę nad dziećmi w czasie przed i po treningu (prosimy nie biegać, nie krzyżeć i uszanować inne zajęcia znajdujące się na piętrze). Znajdujemy się w Domu Kultury.

Deklaracja członkowska oraz regulamin zajęć otrzymają Państwo od instruktora na pierwszych zajęciach (dotyczy zarówno nowych jak i "starych" Klubowiczów). W razie pytań zapraszamy na naszą stronę internetową, gdzie znajdą Państwo wszystkie informacje.

--

Z pozdrowieniem,
Akademia Sportu i Karate w Warszawie
02-838 Warszawa, ul. Kajakowa 12b
biuro@ekarate.pl
www.ekarate.pl