



POLSKA UNIA KARATE TRADYCYJNEGO

Program

Rodzinna Majówka PUKT

Zgrupowanie kadry PUKT

Konsultacje Dan

30 maja - 1 czerwca 2025, Dojo Stara Wieś

Piątek 30 maja 2025

15.00-17.00 przyjazd i zakwaterowanie

17.00-18.00 przywitanie, spotkanie organizacyjne / wszyscy uczestnicy

18.00-19.00 kolacja

19.30 trening dla kadry PUKT / konsultacje Dan

20.30 ognisko / dla wszystkich

Sobota 31 maja 2025

7.00-8.00 **trening kadry PUKT**

7.30-8.00 poranny rozruch dla chętnych (uczestnicy rodzinnej majówki)

8.00-9.00 śniadanie

10.30-13.00 trening kadry PUKT / konsultacje Dan

11.30-12.30 zajęcia sportowe dla dzieci / Herbaciarnia dla dorosłych (uczestnicy rodzinnej majówki)

13.00-14.00 obiad

15.00-16.30 trening / wycieczka piesza po okolicy (uczestnicy rodzinnej majówki)

15.30-18.00 trening kadry PUKT / konsultacje Dan

18.00-19.00 kolacja

19.30-21.00 trening kadry PUKT / konsultacje Dan

20.00 kino lub tańce (dzieci)

20.00 sauna (dorośli - uczestnicy rodzinnej majówki)

21.30 sauna / odnowa biologiczna dla kadry PUKT

Niedziela 1 czerwca 2025

7.00-8.00 **trening kadry PUKT**

7.30-8.00 poranny rozruch dla chętnych (uczestnicy rodzinnej majówki)

8.00-9.00 śniadanie

10.00-12.00 trening kadry PUKT / konsultacje Dan

10.00-11.00 trening podsumowujący (uczestnicy rodzinnej majówki)

11.00-12.00 pakowanie, wykwaterowanie

12.00 obiad i wyjazd