

Chelsea Club Bucuresti

Sediul Social: Str. Dr. Iacob Felix, Nr. 97, Bl. 17A, Sc. 2, Ap. 45, Bucuresti,
Sector 1, 275PJ/2005, CIS B/A2/000174/2005, CIF 17865171
Office: Str. CA Rosetti, Nr. 40, Ap. 2, Sector 2
Baza Sportiva: Bdul Tineretului, Nr 2, Sector 4
Tel. 0040 747 016 106, 0040 31 069 96 19, 0040 31 069 96 18
Email: office@chelsea-bucuresti.com
www.chelsea-bucuresti.com



PROGRAM OLIMP INTERNATIONAL SUMMER GASHUKU 2022 26.08 -03.09.2022

Vineri 26/08/2022

13.00 - Inregistrare participanți – Receptie Hotel Amfiteatru;
17.00 - Antrenament – Plaja;
20.30 - 21.30 Cina la Restaurant Panoramic;

Sambata 27/08/2022

7.00 - Antrenament - Plaja;
9.30 - 10.30 Mic dejun Restaurant Panoramic;
11.00-12.30 Jocuri sportive pe plaja;
13.30 – 14.00 Pranz Restaurant Panoramic;
14.30 – 16.30 Jocuri sportive pe plaja;
17.00 - Antrenament – Plaja;
20.30 - 21.30 Cina Restaurant Panoramic;

Duminica 28/08/2022

7.00 - Antrenament – Plaja;
9.30 - 10.30 Mic dejun Restaurant Panoramic;
11.00-12.30 Jocuri sportive pe plaja;
13.30 – 14.00 Pranz Restaurant Panoramic;
14.30 – 16.30 Jocuri sportive pe plaja;
17.00 - Antrenament – Plaja;
20.30 - 21.30 cina Restaurant Panoramic;

Luni 29/08/2022

7.00 – Antrenament - Plaja;
9.30 - 10.30 Mic dejun Restaurant Panoramic;
11.00-12.30 Jocuri sportive pe plaja;
13.30 – 14.00 Pranz Restaurant Panoramic;

„Tradiția continuă la Olimp”!

Chelsea Club Bucuresti

Sediul Social: Str. Dr. Iacob Felix, Nr. 97, Bl. 17A, Sc. 2, Ap. 45, Bucuresti,
Sector 1, 275PJ/2005, CIS B/A2/000174/2005, CIF 17865171
Office: Str. CA Rosetti, Nr. 40, Ap. 2, Sector 2
Baza Sportiva: Bdul Tineretului, Nr 2, Sector 4
Tel. 0040 747 016 106, 0040 31 069 96 19, 0040 31 069 96 18
Email: office@chelsea-bucuresti.com
www.chelsea-bucuresti.com



14.30 – 16.30 Jocuri sportive pe plaja;
17.00 - Antrenament – Plaja;
20.30 - 21.30 Cina Restaurant Panoramic;

Marti 30/08/2022

7.00 - Antrenament pe plaja;
9.30 - 10.30 Mic dejun Restaurant Panoramic;
11.00-12.30 Jocuri sportive pe plaja;
13.30 – 14.00 Pranz Restaurant Panoramic;
14.30 – 16.30 Jocuri sportive pe plaja;

Atenție pentru conducătorii de cluburi: între orele 15.00-16.00 Sedinta AG a ACKFR (Asociatia Cluburilor de Karate Fudokan din Romania);

17.00 - Antrenament – Plaja;
20.30 -21.30 Cina Restaurant Panoramic;

Miercuri 31/08/ 2022

7.00 - Antrenament – Plaja;
9.30 - 10.30 Mic dejun Restaurant Panoramic;
11.00-12.30 Jocuri sportive pe plaja;
13.30 – 14.00 Pranz Restaurant Panoramic;
14.30 – 16.30 Jocuri sportive pe plaja;
18.00 – 19.00 Cina Restaurant Panoramic;
17.00 - Antrenament – Plaja;
20.30 -21.30 Cina Restaurant Panoramic;

Joi 01/09/2022

8.30 - 9.30 Mic dejun Restaurant Panoramic;
10.00-13.00 Black Sea Cup editia 2022 (kata individual +kata echipe + enbu);
13.00 – 14.00 pranz Restaurant Panoramic;
14.30-20.00 Black Sea Cup editia 2022 (kumite individual + kihon kumite +fukugo+kumite echipe + kobudo);
20.30 - 21.30 cina Restaurant Panoramic & Sayonara Party;

„Tradiția continuă la Olimp”!

Chelsea Club Bucuresti

Sediul Social: Str. Dr. Iacob Felix, Nr. 97, Bl. 17A, Sc. 2, Ap. 45, Bucuresti,
Sector 1, 275PJ/2005, CIS B/A2/000174/2005, CIF 17865171
Office: Str. CA Rosetti, Nr. 40, Ap. 2, Sector 2
Baza Sportiva: Bdul Tineretului, Nr 2, Sector 4
Tel. 0040 747 016 106, 0040 31 069 96 19, 0040 31 069 96 18
Email: office@chelsea-bucuresti.com
www.chelsea-bucuresti.com



Vineri 02/09/2022

7.00 – Antrenament – Plaja (Antrenament in apa);
9.00 - 9.30 Mic dejun;
10.00-12.30 Jocuri sportive pe plaja;
13.00 – 14.00 pranz Restaurant Panoramic;
14.30-18.30 Jocuri sportive pe plaja;
19.00 - 20.00 cina Restaurant Panoramic;
20.30 - Antrenament – Plaja (Foc de Tabara);

Sambata 03/09/2022

7.00 – Antrenament pe Plaja în apă + ședință foto;
9.00 - 9.30 Mic dejun;
12.00 Plecare participanti.

important:

- ❖ **Antrenamentele de dimineata vor fi structurate astfel:**
 - **Alergare in fiecare dimineata cu plecare din fata la Cofetaria Mimoza pe traseul plaja, scari, capat plaja spre Neptun si intoarcere la locatie antrenament (15-20 minute);**
 - **45 minute antrenament karate – Sensei Jo Mirza 8 Dan;**
 - **45 minute antrenament kobudo – Sensei K. Nishime 8 Dan;**
- ❖ **Antrenamentele de seara vor fi structurate astfel:**
 - **60 minute de karate - Sensei Ilija JORGA 10 Dan;**
 - **45 minute de kobudo – Sensei K. Nishime 8 Dan;**
- ❖ **Copiii vor avea program de antrenament adecvat varstei si nivel/grad condus prin rotatie de instructorii prezenti.**
- ❖ **Black Sea Cup editia 2022 este adresata tuturor categoriilor de vârstă;**
- ❖ **Pentru antrenamentul de noapte, fiecare participant va aduce cate o creanga uscata pentru focul de tabara.**

„Tradiția continuă la Olimp”!