

Información general:

Fechas: sábado 26 y domingo 27 de mayo

Lugar: El Valle, casa del BSN Ricardo Arosemena

Participantes: cinturones rojos en Adelante

Fecha límite de inscripción: viernes, 18 de mayo de 2018

IMPORTANTE: una vez inscrito, por favor pasar con el SBN Joel para que se le asigne el tema de su presentación del sábado en la noche.

Costo y gastos:

El costo total de 2 días de campamento es \$15.00 p/p.

El costo incluye entrenamiento de Taekwondo, hospedaje, transporte (gasolina para los carros), meriendas saludables y agua.

Lo almuerzos y cenas del sábado y el domingo serán en un restaurante de la localidad en El Valle y el desayuno del sábado en Coronado. Ambas corren por cuenta del estudiante.

NOTA: si usted tiene alguna necesidad o restricción alimentaria, por favor indicarlo.

Que llevar:

- Uniforme de taekwondo
- Ropa de hacer ejercicio
- Ropa de cama
- Ropa interior y pijama
- Medias
- Zapatillas
- Gorra
- Repelente
- Protector solar
- Dinero para cenas y desayuno del sábado
- Elementos de aseo personal (jabón, pasta de diente, cepillo de diente...)
- Identificación

Agenda de actividad:**Sábado, 26 de mayo de 2018**

6:00 Llegada a la academia

6:30 Salida de la academia

7:30 parada para desayunar

8:30 Llegada al Valle, instrucciones generales

9:00 inicio de entrenamiento (SBN Joel Leon)

12:30 - 2:00 Almuerzo y reposo

2:00 entrenamiento (SBN Joel Leon)

4:00 receso

6:00 conclusión del entrenamiento día 1

7:00 salida a cenar

9:30 Presentaciones

Domingo, 27 de mayo de 2018

6:00 inicio de día

7:00 desayuno

9:00 entrenamiento (SBN Joel Leon)

11:00 receso

11:30 entrenamiento (SBN Joel Leon)

1:00 almuerzo y regreso a la ciudad