**בס"ד**

**מחנה אימון חנוכה נוער בוגרים2017**

לכל החניכים שלום רב,

גם השנה אנו שמחים להזמין אותכם למחנה אימונים חנוכה, שיתקיים השנה ב"כפר סילבר"

מטרות המחנה - גיבוש, יציאה מן השגרה והעשרת התלמידים מעבר לנלמד במהלך השנה.

המחנה יתקיים בימים חמישי ושישי, בין התאריכים 14.12.17 – 15.12.17 .

שעת יציאה מכפר סילבר ביום שישי 13:30

עלות המחנה 650 ₪ אותם יש להעביר למאמנים עד לתאריך 1.12.17 על מנת לשריין מקום.

תכנית המחנה:

- אימוני איגרוף ואיגרוף תאילנדי.

- אימוני ג'יו ג'יטסו ברזילאי (BJJ) וגרפלינג.

- אימוני MMA.

- אימוני הגנה עצמית (הגנות מכלי נשק).

- מאמנים אורחים.

**\*בין האימונים תהיינה הפסקות מנוחה ואוכל\***

**לינה:**

הלינה הינה במתכונת של 4-6 אנשים בכל חדר. כל החדרים ממוזגים, עם מקלחת צמודה.

**ארוחות:**

במהלך המחנה תינתנה 2 ארוחות ליום, בחדר האוכל של המתחם.

ארוחת בוקר: מבחר סלטים וגבינות, מעדנים וביצים קשות.

ארוחת צהריים: שלושה סוגי בשר לבחירה, שלושה סוגי פחמימות ומבחר סלטים (מנה מיוחדת לצמחוניים).

ארוחת ערב: מנת פחמימות, גבינות, ביצים ומבחר סלטים.

המטבח של הכפר הינו כשר.
**ציוד:** על החניכים להצטייד במגני רגליים, כפפות איגרוף, כפפות MMA, מגני שיניים, כלי רחצה, מגבות, בגדים להחלפה, נעלי ובגדי ספורט, בגד ים ושקית לבגדים מלוכלכים.

**בטחון:** כל התוכנית מתקיימת במתחם סגור המאובטח ע"י מאבטח.

**בטיחות: האימונים יתקיימו באולם ספורט בטיחותי וממוזג בנוכחות המאמנים לאורך כל היום.**

**הגעה**: הגעה למחנה והחזרה תהיה באופן פרטי.

למעוניינים יהיה ניתן להצטרף לרכבים הפרטיים של המדריכים והחניכים הבוגרים שבאים עם רכבים פרטיים.

חניכים מתחת לגיל 18 המעוניינים להצטרף לנסיעה עם החניכים הבוגרים נידרשים להביא אישור הורים.

שעת יציאה מהמועדון בהוד השרון ביום חמישי (14.12.17) - 08:30

שעת יציאה מהמחנה ביום שישי - 13:30

**אנו עומדים לרשותכם בכל שאלה ועניין.**

בברכה,

איליה ספנוב וצוות המדריכים

**איליה: 054-6482806** **משה: 052-7564447 :**

אישור יציאה

* הנני מאשר/ת בזאת לבני/בתי \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

לצאת למחנה אימונים שיתקיים ב"כפר סילבר" בין התאריכים 14.12.17 – 15.12.17 כמו כן הנני מאשר/ת שבני/בתי בריא/ה ולא ידוע לי על כל מגבלה או מניעה רפואית שתגביל את בני/בתי בזמן האימונים.

* הנני מאשר / לא מאשר לבני/בתי לשחות בבריכת השחייה.
* הנני מאשר / לא מאשר לצלם את בני/בתי במסגרת הפעילות של מחנה האימונים לצורך פירסום המחנה באינטרנט.
* הנני מאשר / לא מאשר לבני/בתי להצטרף להסעה עם אחד המדריכים או אחד החניכים הבוגרים ברכבו הפרטי.
* במקרה והילד/ה אסמתי/ת או נוטל/ת תרופות, יש לציין זאת על גבי האישור וכן לצייד את הילד/ה במשאף ובתרופה ולעדכן ישירות את מאמן לפני היציאה למחנה.

הערות:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

במקרה של בעיה רפואית יש לציינה ולהצטייד באישור רפואי המתיר השתתפות.

חתימה : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ תאריך:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_