



**JIZERKA**  
**2011**  
10.-15.7.

### **PŘÍJEZD**

Přijíždět do osady Jizerka můžete již od soboty od večerních hodin. K dispozici Vám budeme od 18:00, a tak svůj příjezd prosím směřujte mezi 18:00-20:00. Ať bydlíte na chatě Pyramida či v hotelu Panský Dům, hlase se prosím v hotelu Panský Dům na recepci, kde Vás budeme očekávat. Při příjezdu vyřídíme případné nedoplatky a poplatek za vjezd do Chráněné krajinné oblasti.

### **CESTA**

Ze všech koutů Republiky budete mít nejlepší směřovat na Jablonec nad Nisou, posléze Tanvald a osada Jizerka.

### **CHRÁNĚNÁ KRAJINNÁ OBLAST - PARKOVÁNÍ**

Osada Jizerka, ve které celá letní škola budó probíhá se nachází v centru Chráněné krajinné oblasti Jizerské hory, a tak se za vjezd a parkování v ní platí správní poplatek. Poplatek činí 50,- Kč/den. Poplatek budete moci vyřídít s hotelierem obou chat právě při příjezdu v sobotu.

### **UBYTOVÁNÍ - STRAVA**

Svůj pokoj jste si jistě již rezervovali přes náš e-mail. Při příjezdu obdržíte klíče a ukážeme Vám přesně, kde bydlíte. Stravování probíhá pro všechny účastníky letní školy na chatě Pyramida formou plné penze, tedy: snídaně, oběd, večeře. Snídaně probíhá formou švédských stolů, k obědu a večeři budete mít k dispozici vždy polévku a hlavní jídlo. Hlavní jídlo můžete vždy den předem volit mezi vegetariánskou porcí či variantou s masem. Pokud si potrpíte na velkém množství zeleniny, můžete si během oběda a večeře ještě přikoupit například salát. Jste-li zvyklí pravidelně dodržovat pitný režim, přivezte si dostatečné množství Vašeho oblíbeného nápoje. První jídlo součástí Jizerky je snídaně v neděli ráno, nicméně v celé osadě se vaří, takže můžete zkusit místní kuchyni i v sobotu večer.

### **CVIČENÍ - TRÉNINKY**

První trénink proběhne v neděli 10.7.2011 v 9:00. Začínáme s tai chi. K dispozici máme moderní plně vybavenou sportovní halu v budově bývalé Sklárný. Povrch haly je ze speciálního povrchu, který vyžaduje sálovou obuv. Tréninky probíhají také venku pod širým nebem, a tak neopomeňte oblečení do větru, deště, ale i krásného slunného vysokohorského počasí.



**JIZERKA**  
**2011**  
10.-15.7.

### **CVIČENÍ - ROZVRH**

9:00 - 10:30	tai chi + karate
10:30 - 12:00	aikido
15:30 - 17:00	tai chi + karate
17:00 - 18:30	aikido

### **ROZVRH - OSTATNÍ**

8:00	snídaně
12:30	oběd
19:00	večeře

### **DOPLATEK ZÁLOHY**

Pevně věříme, že jste již odeslali doplatek celkové částky. Pokud jste do dnes finanční částku neodeslali, přivezte prosím doplatek v hotovosti přímo na Jizerku. Pokud jste platili převodem v bance tento týden, přivezte prosím s sebou na Jizerku potvrzení o platbě. Pokud jste zaplatili již dříve, děkujeme!



**JIZERKA**  
**2011**  
10.-15.7.

Těšíme se na Vás již v sobotu!  
realizační tým Jizerky  
SHIKON BUDOKAI ČR