

# Upute za trening

Dragi polaznici, nekoliko informacija s kojima vas želimo upoznati:

- za nastavak treninga obavezno je ispunjavanje upisnog lista: <https://krav-maga.hr/upisni-obrazac-zagreb/>

## OPREMA:

Kako bi trenirali s maksimalnom sigurnošću te zaštitili sebe i trening partnere, potrebno je imati zaštitnu opremu, te ju nabaviti najkasnije **unutar mjesec dana od početka treninga**.

**KRAV MAGA DRESS CODE** je službena klupska majica, hlače po izboru te za trening boca vode i ručnik (po želji).

- Za dob od **5 do 10** godina: samo Krav Maga službena majica
- Za dob od **11 do 14** godina: Krav Maga službena majica, boksačke rukavice, guma za zube (i suspenzor za dječake - preporuka)
- Za dob 15+ (**ODRASLE GRUPE**):

**Početna razina:** Krav Maga službena majica, MMA rukavice, guma za zube i suspenzor

**Napredna razina:** oprema s početne + boksačke rukavice i štitnici za potkoljenice.

*Za popust na opremu s webshopa iskoristite kod: TeamIrena10*

## ČLANARINE:

Opcije:

- Mjesečna članarina
- Drop-in trening uz najavu

### MJESEČNA ČLANARINA:

Članstvo se produljuje najkasnije **do 07.datuma** u *tekućem mjesecu* i te se plaća neovisno o broju vaših dolazaka. Mjesečnom članarinom osiguravate mjesto u grupi. Ukoliko članarina nije podmirena do navedenog roka, mjesto se oslobađa za upis.

(nastavak na sljedećoj stranici)

Iznosi članarina su:

- **48 eur za hrvatske grupe**
- **52 eur za engleske grupe**
- Više članova obitelji ostvaruje popust -20%

#### **DROP-IN POJEDINAČNI TRENING:**

- U slučaju da *unaprijed* znate da ćete izbivati ili unutar mjesec dana biti na samo nekoliko treninga, ili se priključujete tek krajem mjeseca, moguće je plaćanje pojedinačnog treninga 11e/trening. Ova opcija ne osigurava upis i mjesto u grupi.

#### **NAČINI UPLATE:**

Moguće je plaćanje putem internet bankarstva izravno na račun ili u gotovini u dvorani. Podaci za uplatu su:

**Response trening akademija d.o.o.,  
Kneza Domagoja 1, 10410 Velika Gorica**

**IBAN: HR6424840081106809646**

**Model i poziv na broj: 00 2024**

**Opis: Članarina za (mjesec, ime i prezime polaznika)**

U slučaju da izostajete s treninga (osobito dječje grupe), molimo da nam javite.

#### **TESTIRANJA ZA STUPNJEVE 2X GODIŠNJE:**

2x godišnje održavamo testiranje za Krav Maga stupanj. Cilj je provjeriti stečeno znanje kroz treninge prethodnih mjeseci, testirati svoje reakcije u realnijim (ali sigurnim) uvjetima i evaluirati svoj napredak. Da bi polaznici prisustvovali testiranju potrebno je imati:

- dovoljan broj treninga i ponavljanja, tj adekvatno znanje za traženi stupanj
- podmirenu članarinu u tom mjesecu (aktivno članstvo)
- adekvatnu zaštitnu opremu prema dobi
- podmirenu kotizaciju i ispunjenu prijavu za ispit minimalno tjedan dana prije datuma testiranja.

Testiranja nisu obavezna i ne uvjetuju nastavak treninga, ali ih preporučamo zbog boljeg napretka u treningu. Više o tome kada dođe vrijeme!

#### **DRUŠTVENE MREŽE I WEB:**

Kako bi doprinijeli neprekidnom razvoju polaznika te boljoj komunikaciji s roditeljima i odraslim polaznicima; objavljujemo članke i ostale edukativne materijale na Facebooku

(*Krav Maga Hrvatska*), Instagramu (*Irena\_kravmagahrvatska*, *Krav Maga Hrvatska*) i našoj web stranici (*novosti*). Bit će nam drago redovito pratite edukativne sadržaje!

**BITNO!**

**\*Treninzi mogu biti popraćeni medijskim zapisima za potrebe udruge Krav Maga Hrvatska, te sudjelovanjem na treninzima pristajete da se te snimke mogu koristiti za promotivne svrhe Udruge, a ne očekujete niti ćete tražiti odštetu ili naknadu za to.**

**KIDA** (=pozdrav na početku i na kraju treninga).