



Mezinárodní Svaz Mládeže  
The International Union of Youth



# ESCUELA DE VERANO

DE ARTES MARCIALES + INGLÉS EN PRAGA

## SE MÁS FUERTE CON MSM

# LO MÁS IMPORTANTE PARA NOSOTROS ES DESARROLLAR UNA CULTURA DE EDUCACIÓN Y DEPORTE.

Estamos ayudando a estudiantes jóvenes, motivándolos a nuevas soluciones y cambios positivos con nuestro ejemplo y apoyo.

La escuela de verano de artes marciales es una oportunidad para salir de tu zona de confort, obtener nuevos conocimientos y experiencias, para lograr grandes resultados.

El programa fue creado para estudiar varios tipos de artes marciales, mejorando el acondicionamiento físico y aprendiendo inglés.

En solo un mes, te enseñaremos los básicos de los estilos de combate, flexibilidad, entrenamientos de fuerza básicos para todos los grupos musculares, determinación, y orientación de resultados.

Trabajamos con Xplore Fitness. Este es uno de los más grandes gimnasios de Praga, tiene áreas deportivas separadas, divididas en tres pisos: cardio, gimnasio, sala de entrenamiento grupal y zona de artes marciales.

Todo el equipamiento deportivo responde a las últimas tendencias en fitness, los simuladores han sido elegidos por expertos.





## **ESTE PROGRAMA ES BUENO PARA CASI TODAS LAS EDADES Y GÉNEROS.**

este programa es bueno para casi todas las edades y géneros.

Nuestros entrenadores son campeones en Europa y el mundo que han creado varios tipos de entrenamientos especialmente para nuestros estudiantes.

Justo al principio, los participantes del curso serán divididos en grupo considerando su fuerza y experiencia.

## **LOS ESTUDIANTES ESTUDIARAN:**

Boxeo – el arte de ataque y defensa con los puños, MMA, mezclado con artes marciales, Thai boxing – arte marcial tradicional tailandesa donde los puños, codos, rodillas y pies descalzos son utilizados para golpear, Kickboxing – boxeo donde se permite que los boxeadores den patadas a pie descalzo como en karate y K-1 (mezcla de boxeo tailandés, boxeo clásico y karate).

Todos los participantes del programa tendrán la oportunidad de aprovechar los servicios ilimitados del gimnasio durante todo el mes, el uniforme deportivo de nuestra compañía auspiciado por Nike o Joma (shorts, camiseta y bolso).

Al término del programa cada participante recibe un certificado de finalización del curso de inglés.

# ¡ARTES MARCIALES, INGLÉS Y, CLARO, ACTIVIDADES CULTURALES!

El verano es la mejor época para viajar a nuevas ciudades y recorrer sus acogedores calles europeas con nuevos amigos... ¡El verano es el momento de recuerdos inolvidables!

Además de las intensas sesiones de entrenamiento y clases de inglés, preparamos un programa cultural lleno de viajes y entretenimiento. Los estudiantes verán las áreas más atractivas de Praga, visitarán otros pueblos y ciudades como Karlovy Vary, Cesky Krumlov, Dresde, Viena, Múnich y Berlín, visitarán el zoológico de Praga y viajarán en bote por el río Vltava... ¡Y todo esto en un mes!

## EL PROGRAMA DE VERANO DE ARTES MARCIALES INCLUYE:

- Sesiones de entrenamiento de artes marciales y clases de inglés
- Alojamiento en Praga
- Media pensión de alimentos (desayunos y cenas)
- Programa cultural interesante
- SIM card checa
- Pase de un mes de transporte público (para todo tipo de transportes)
- Encuentro el día de llegada a cualquier hora y lugar (estación de bus, tren o aeropuerto en Praga)
- Transfer desde/hacia el aeropuerto (a cualquier hora del día, y en cualquier lugar de llegada - estación de bus, tren o aeropuerto en Praga)
- Vestimenta deportiva: shorts, camiseta y bolso deportivo
- Certificado de finalización exitosa del curso de Inglés.

¡Nuestro curso de verano es una oportunidad asombrosa para desarrollar tu personalidad y para que tengas una experiencia inolvidable para el resto de tu vida!

