

ALLENAMENTO/STAGE AL MARE

DOMENICA 6 GIUGNO 2010 LAVAGNA (GE)



Tenuto da: M° Flavio Piccioni Direttore Tecnico italiano

Luogo: Palazzetto dello Sport

Indirizzo: Piazza Rodolfo Rudy Lugano
Lavagna (GE)

PERIODO	ORARIO	LUOGO	DESCRIZIONE
Mattino	09:30 - 10:30	Palazzetto	-Esami passaggio di grado
	10:30 - 12:30	All'aperto	- Allenamento - Tecniche taglio mele/Taglio delle mele
Pausa Pranzo	12.30 - 15.00	Spiaggia	-Pranzo -Relax / giochi in spiaggia
Pomeriggio	15:00 - 18:30	Palazzetto	- propedeutica e allenamento per combattimento - moduli combattimento dimostrativo - tecniche di taglio a 3 passi (a stella) - tagli a 45 gradi - taglio a 45 gradi su carta - gara taglio a 45 gradi su carta -forme
Sera	18:40 - 19:00	Spiaggia	-Meditazione in spiaggia
	19:00 - 20:15	Albergo o palazzetto	-Doccia e relax
	20:30	Ristorante	-Cena

Quote allenamento/Stage per praticanti

Bambini dai 6 ai 10 anni: 40€*

Ragazzi ed Adulti: 55€*

Quote Stage per non praticanti

15.00-19.00 Stage di Haidong Gumdo 40€*

*le quote non includono vitto e alloggio

Note

evento per praticanti e neofiti. Aperto a bambini dai 6 anni in su, a ragazzi ed adulti. Il Palazzetto si trova a pochi metri dalla spiaggia ed è provvisto di ampio parcheggio.