

ALLENAMENTO AL MARE

SABATO 5 GIUGNO 2010 LAVAGNA (GE)



Tenuto da: M° Maldonado, M° Piccioni e M° Cavanna
Luogo: Palazzetto dello Sport
Indirizzo: Piazza Rodolfo Rudy Lugano
 Lavagna (GE)

PERIODO	ORARIO	LUOGO	DESCRIZIONE
Mattino	10.30 – 12.30	All'aperto sul prato	- Nunchaku - Allenamento corpo libero
Pausa Pranzo	12:30 – 15:00	Spiaggia	Pranzo Relax / giochi in spiaggia
Pomeriggio	15:00 – 16:50	Palazzetto	- Allenamento con protezioni - Scambio tecnico amichevole - Gara di rotture libere con premiazione
	17:00 – 19:00	Palazzetto	- Difesa - Tecniche rotture doppie-triple in volo
Sera	19:00 – 20:15	Albergo o palazzetto	Doccia e relax
	20:30	Ristorante	Cena

Quote allenamento per praticanti

10.30-19.00 55€*

15.00-19.00 40€*

Quote allenamento per non praticanti

10.30-12.30 Stage di Nunchaku e Allenamento Corpo Libero 20€*

17.00-19.00 Stage di Difesa Personale 20€*

Quote allenamento per praticanti Taekwondo/Hapkido e Haidong Gumdo

Sabato 5 + Domenica 6 Giugno 90€*

*le quote non includono vitto e alloggio

Note

evento aperto a bambini dai 6 anni in su, a ragazzi ed adulti.

Per la cena (facoltativa) stiamo cercando di fare una convenzione con un ristorante vicino.

IL PALAZZETTO E' PROVVISORIO D' AMPIO PARCHEGGIO E SI TROVA A POCHI METRI DALLA SPIAGGIA.