

Il Karate Club Savona e la Canottieri Sabazia Savona

sabato 11 e domenica 12 Luglio

organizzano, sul lago di Osiglia (700/1300 s.l.m.) uno

Stage di Karate, Tiro con l'arco, Canoa e Dragon Boat

Costi

Sabato e domenica (due giorni)	€ 20.00
Atleti da 5 a 12 anni	€ 15.00
Pranzi o cene (ciascuno)	€ 12.00

- *Ai partecipanti sarà dato a scelta (fino ad esaurimento scorte) marsupio o maglietta o k-way in omaggio*
- *Ogni società che iscrive 6 (sei) persone ha diritto ad un settimo iscritto gratis*
- *Lo Stage si terrà all'aperto o al Palatenda di Osiglia*
- *Unico requisito per la canoa: **saper nuotare**; per il karate sono necessarie le scarpe da ginnastica*

Programma del sabato (*)

Ore 10.00	Inizio attività
13.00	Pranzo
15.30/19.30	Ripresa attività
19.30	Cena

Programma della domenica (*)

Ore 9.00	Inizio attività
13.00	Pranzo
16.00/18:00	Ripresa attività

(*) Le attività (Karate, Canoa e Tiro con l'arco) saranno programmate, sul posto, in base al numero dei partecipanti.

Docenti

- **Karate:** Tecnici della Commissione Tecnica Regionale ligure con la partecipazione della ex atleta della Nazionale Italiana **Raffaella Carlini**
- **Canoa:** Istruttori di canoa della **Canottieri Sabazia Savona**.

Logistica ed iscrizioni

Coloro che pernottano possono prenotare i posti disponibili (pochi) al Ristorante "La Posta" (tel. n° 019/542080), al **B/B Yellow House** (tel. N° 3498404683) o all'**Ostello" l'Imbarcadere"** (tel. n° 3471204752), chi è attrezzato (tenda, sacco a pelo, indumenti pesanti, ecc.), può usufruire del campeggio in luogo da destinarsi.

Le iscrizioni corredate delle, eventuali, prenotazioni per i pranzi e le cene dovranno pervenire, entro e non oltre, il 6 luglio 2009 tramite:

- **Fax n° 019/824932**
- **E-mail: info@karateclubsavona.it**

Per ulteriori informazioni: M° Fiorenzo Zucconi 019/8601979 o cell. n° 3405237627
Sig. Walter Carlini 019/824932 o cell. n° 3477679894