

# Il Karate Club Savona

sabato 10 e domenica 11 Luglio

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

## Stage di Karate e Tiro con l'arco

### Costi

Sabato e domenica (due giorni)	€ 25.00	+ eventuale recupero esame € 16,00
Atleti da 5 a 11 anni (1999)	€ 15.00	+ eventuale recupero esame € 16,00
Esame + 1 giorno di stage (sabato)	€ 30,00	
Pranzi o cene (ciascuno)	€ 15.00	

- Ogni società che iscrive sei persone ha diritto ad un settimo iscritto gratis
- Lo Stage si terrà all'aperto o al Palatenda di Osiglia e sono necessarie le scarpe da ginnastica

### Programma del sabato (\*)

Ore 10.00/12:30	Inizio attività
13.00	Pranzo
15.30/19.00	Ripresa attività
19.30	Cena

### Programma della domenica (\*)

Ore 9.00/13:00	Inizio attività
13.30	Pranzo
16.00/18:00	Ripresa attività

(\*) Le attività (Karate 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**

**A Tecnici ed Ufficiali di Gara, durante lo Stage, saranno illustrati gli ultimi aggiornamenti in ambito tecnico, tattico e di preparazione atletica dall'atleta della Nazionale Italiana GRETA VITELLI, agente del Gruppo Sportivo Forestale Roma.**

### Logistica ed iscrizioni

Coloro che pernottano possono prenotare i posti disponibili (pochi) al Ristorante "La Posta" (tel. n° 019/542080), al B/B "Osiglia" (tel. n° 019/512996) o all'Ostello "l'Imbarcadero" (tel. n° 347.1204752), chi è attrezzato (tenda, sacco a pelo, indumenti pesanti, ecc.), può usufruire del campeggio sul lago (tel. n° 348.2241378).

**Le iscrizioni corredate delle, eventuali, prenotazioni per i pranzi e le cene dovranno pervenire inderogabilmente, entro e non oltre, lunedì 5 luglio 2010 tramite:**

- Fax n° 019/824932
- E-mail: [info@karateclubsavona.it](mailto:info@karateclubsavona.it)

Per ulteriori informazioni: M° Fiorenzo Zucconi Tel. 340.5237627  
Raffaella Carlini Tel. 347.5793963  
Segreteria Tel. 019/824932