



**FIJKAM – Karate**  
**Com. Reg. Ligure**



# IL KARATE CLUB SAVONA



sabato 2 e domenica 3 Luglio

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

## la 13<sup>a</sup> edizione dello Stage di Karate e Tiro con l'arco

### Costi

Sabato e domenica (due giorni)	€ 15.00 + eventuale recupero esame di cintura (atleti KCS) € 20,00
1 giorno di stage	€ 10.00 + eventuale recupero esame di cintura (atleti KCS) € 20,00
Pranzi o cene (ciascuno)	€ 10.00

- *Aperto alle Società tesserate CSEN e FIJKAM*
- *Ogni società che iscrive sei persone ha diritto ad un settimo iscritto gratis*
- *Lo Stage si terrà all'aperto, al Palatenda di Osiglia o all'Imbarcadero.*
- *Sono necessarie: l'attrezzatura completa per fare allenamento (karategi completo di giacca, pantaloni, cintura e protezioni), le scarpe da ginnastica + l'occorrente per il campeggio per chi volesse dormire in tenda sabato notte.*

### Programma del sabato (\*)

Ore 9.30/11:00	Sistemazione e montaggio tende
11.00/12:30	Karate/Tiro con l'arco
13.00	Pranzo
15.30/19.00	Karate/Tiro con l'arco
19.30	Cena

### Programma della domenica (\*)

Ore 9.00/13:00	Karate/Tiro con l'arco
13.30	Pranzo
16.00	Smontaggio Tende e Granita + " u discursu"

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

### Docenti

**Karate:** Tecnici della Commissione Regionale ligure.

