12/13 LUGLIO - Savona

I giorni 12 e 13 Luglio si è svolto lo stage di karate, canoa e tiro con l'arco presso il lago di Osiglia, appuntamento annuale che richiama tutti gli atleti del Karate Club Savona, dai più piccoli ai più grandi.

Quest'anno lo stage prevedeva cinque ore totali di allenamento, intervallate da momenti di "relax" durante i quali si poteva andare in canoa o si poteva provare a tirare con l'arco.

Gli allenamenti hanno avuto una grande partecipazione da parte di tutti gli atleti, sotto la guida dei maestri Fassio e Zucconi, e degli istruttori Bernat Enrico e Carlini Raffaella.

E' stato poi molto utile ed efficace la partecipazione del maestro Da Boit, che ha seguito passo per passo per quanto riguarda il programma di kata e kion tutti i giovani atleti che a novembre dovranno superare l'esame di cintura nera 1° dan.

Lo stage di Osiglia è ormai un appuntamento che ogni anno tutti aspettano per vivere un fantastico weekend all'insegna della preparazione fisica e tecnica nel karate, affiancata al divertimento e al relax che la località ci regala.

Pertanto vi aspettiamo sempre più numerosi l'anno prossimo!

di Alessandro Locatelli

FOTO: lo stage....

{yoogallery src=[/images/stories/KarateClubSavona/Stage/Osiglia_2008] width=[120] height=[120] style=[lightbox] effect=[fade] spotlight=[0] prefix=[thumb100_] thumb_cache_dir=[thumbs100] thumb_cache_time=[1440] load_lightbox=[0] thumb=[polaroid] resize=[1] order=[asc] count=[50]}

....e il meritato relax

{yoogallery src=[/images/stories/KarateClubSavona/Stage/Osiglia_2008/relax] width=[120] height=[120] style=[lightbox] effect=[fade] spotlight=[0] prefix=[thumb100_] thumb_cache_dir=[thumbs100] thumb_cache_time=[1440] load_lightbox=[0] thumb=[polaroid] resize=[1] order=[asc] count=[50]}