

## 7/8 LUGLIO - Osiglia (SV)

Anche quest'anno a luglio nei giorni sabato 7 e domenica 8 si è svolta la 9<sup>a</sup> edizione dello stage di karate 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. Lo stage ha visto atleti, tecnici e collaboratori impegnati sei ore totali di allenamento di karate, intervallate da momenti di "relax" durante i quali i vari gruppi hanno fatto il bagno nel lago o provato a tirare con l'arco; gli allenamenti mirati alla preparazione per la gara internazionale di fine agosto, sono stati condotti dai Maestri Fassio e Zucconi coadiuvati da Carlini Raffaella per quanto riguarda gli agonisti, l'istruttore Bernat Enrico si è occupato con i vari allenatori delle classi più giovani e il Maestro Quaglia dei Master. 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!

### **FOTO: lo stage....**

*{yoogallery src=[/images/stories/KarateClubSavona/Stage/Osiglia\_2012/stage] 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 divertimento**

*{yoogallery src=[/images/stories/KarateClubSavona/Stage/Osiglia\_2012/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]}*