



IL KARATE CLUB SAVONA



sabato 12 e domenica 13 Luglio

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

l'11^a 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

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

Programma del sabato (*)

Ore 10.00/12:30	Sistemazione e montaggio tende
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 discoursu"

(*) 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.

