

FIJLKAM

CONI

LIBERTAS



SKORPION STAGE



Lignano Sabbiadoro (UD)

25° STAGE INTERNAZIONALE

9-10-11-12 Aprile 2009

Riservato alle classi: Esordienti A e B, Cadetti, Juniores e Seniores

Tecnico: **Sergei**  **ASCHWANDEN**



**VALORIZZERANNO IL NOSTRO STAGE DELLE
STAR INTERNAZIONALI DEL JUDO MONDIALE.**

Direzione Tecnica: **Ezio** **GAMBA**

Lo stage inizia il giorno Giovedì' 9 APRILE 2009 con l'allenamento del pomeriggio e termina Domenica 12 aprile 2009 dopo il pranzo.

L'attività si svolge su un tatami di 1.000 mq.

INFORMAZIONI E PREISCRIZIONI

DA LUNEDI' A VENERDI'
dalle ore 17.00 alle 20.30

Tel. +39 0434 360056 Fax+39 0434 245529

E-mail: judo@skorpionpn.it www.skorpionpn.it

Lo stage è organizzato dalla
A.S.D. SKORPION CLUB LIBERTAS PORDENONE
sotto l'egida del Comitato Regionale FIJLKAM settore judo e con il patrocinio di:

**Comune di Pordenone
Comune di Lignano Sabbiadoro
Provincia di Pordenone**

Il programma definitivo e particolareggiato, verrà distribuito all'inizio dello stage.

PROGRAMMA LEZIONI:

GIOVEDI' Ore 16.00 – 18.00 CORSO UNIFICATO – RISCALDAMENTO E RANDORI
Ore 18.00 – 19.00 DIDATTICA PER INSEGNANTI

VENERDI'-SABATO

GRUPPO A : Esordienti A e B ('97-'96-'95)

Ore 09.00 - 09.30 PREPARAZIONE FISICA
Ore 09.30 - 10.30 TECNICHE A TERRA

GRUPPO B : Cadetti, juniores e seniores

Ore 10.30 - 11.00 PREPARAZIONE FISICA
Ore 11.00 - 12.30 TECNICHE A TERRA

GRUPPO A :

Ore 16.00 – 18.00 TECNICA E RANDORI

GRUPPO B :

Ore 16.00 – 18.00 RISCALDAMENTO E RANDORI
Ore 18.00 – 19.00 DIDATTICA PER INSEGNANTI

DOMENICA

GRUPPO A: Ore 09.00 – 10.30

TECNICA E RANDORI

GRUPPO B: Ore 10.30 – 12.00

RISCALDAMENTO E RANDORI

Da venerdì a domenica ore 07.30 – 08.00 footing

Quota stage in camera da 2-5 posti:	completo	vitto+alloggio+judo	€ 185,00 *
	1 gg.	vitto+alloggio+judo	€ 70,00
	1 gg.	vitto+alloggio	€ 55,00
		pasto al tavolo	€ 15,00
		self-service	€ 10,00

* Riserviamo sconti per il Tecnico societario, per gruppi superiori alle 5 unità.

**La quota stage comprende : servizio al tavolo, asciugamani, e utilizzo dei campi sportivi interni.
Per camera singola maggiorazione di € 15,00 al giorno.**

Quote judo esterni:	6 lezioni	€ 50,00
	1 lezione	€ 10,00

LA PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA, VALIDA COME ISCRIZIONE, DEVE ESSERE EFFETTUATA TRAMITE IL MODULO (ACCOMODATION FORM), PRESENTE NEL NOSTRO SITO INTERNET. www.skorpionpn.it

La prenotazione deve essere effettuata entro IL 28 MARZO 2009

Modalità di Pagamento: In loco al momento della registrazione con consegna del modulo per l'autorizzazione dei genitori dei minori, che trovate sempre nel nostro sito.

Modalità di Pagamento: In loco al momento della registrazione.

Il ritrovo è fissato dalle ore 14.00 alle ore 16.00 di giovedì 9 aprile 2009 presso il centro GE.TUR. di Lignano Sabbiadoro (UD), via Centrale 29, tel. +39 0431 731561 - 720756. Lo Stage avrà termine il giorno domenica 12 aprile dopo il pranzo. La sistemazione nelle stanze è prevista dalle ore 09:00 alle ore 10:00 e dalle ore 14:00 alle ore 15:00 di ogni giorno. **Si prega di non arrivare durante le ore pasti.**

**VI ASPETTIAMO
LO STAFF DELLO SKORPION CLUB**