

# ALLENAMENTI

## L'allenamento si svolge su tatami 500 MQ

### Sabato 25:

#### Tachi Waza

09.30 - 11.00 Preagonisti DI TOMA

11,00 - 12.30 Agonisti ZIMBARO

13.00 PRANZO

#### Ne Waza

15.30 - 17.00 Preagonisti ZIMBARO

17.00 -18.30 Agonisti DI TOMA

19.30 CENA

### Domenica 26:

#### Tachi Waza—Ne Waza

09,30 - 11.00 Preagonisti DI TOMA

11,00 - 12,30 Agonisti ZIMBARO



# Come arrivare

**In macchina:** autostrada A26 Gravellona - Toce uscita Meina, girare a sx, poi alla prima rotonda seguire indicazioni per Invorio

**In treno:** La stazione più vicina Arona (navetta con preavviso)

**In aereo:** L'aeroporto più vicini è Malpensa (navetta con preavviso)

## Iscrizioni e Informazioni:

### INFO LINE

*Betty* tel: 3280192299

*Patrizia* tel: 3337051345

### E-MAIL

[bettysartore@libero.it](mailto:bettysartore@libero.it)

[all88@libero.it](mailto:all88@libero.it)



# A.S.D. JUDO INVORIO e AREA SPORT JUDO

## 3° WEEKEND DI JUDO



## INVORIO (NO) 25 - 26 MAGGIO 2013

### DIREZIONE TECNICA:

## LAURA DI TOMA

## LAURA ZIMBARO

Con la collaborazione di  
Betty e Patrizia

# CARPE DIEM

## Direzione Tecnica

### LAURA DI TOMA

Cintura Nera VII dan,

**Mondiale:** argento

**Europeo:** 3 ori, 1 argento, 5 bronzi

**19 - TITOLI ITALIANI**

Medaglia d'Onore al merito sportivo

Tecnico delle nazionali giovanili

( cadetti - juniores)



### LAURA ZIMBARO

Cintura Nera VI dan

**Mondiale Universitario:** oro

**Europeo:** 3 bronzi

**Europeo Master:** oro

**14 - TITOLI ITALIANI**

Medaglia di bronzo al valore atletico

Azzurra dal 1979 al 1994

qualificata per l'olimpiade del 1992

## Notizie

Lo stage è aperto agli atleti delle classi FA - RA - Es A/B - CA - JU - SE regolarmente tesserati nel 2013 FIJLKAM e Enti di Promozione associati

**Località:** Inverio è un comune del novarese conosciuto anche col nome di **Porta del Vergante**, questo perché è il naturale punto d'accesso al Vergante per chi giunge dalle zone di Novara, un percorso collinare sulle pendici che dividono il Lago Maggiore, all'altezza di **Arona**, dal **Lago d'Orta**.

### Vitto e Alloggio:

#### Classic : costo 85 euro

La quota comprende:  
-3 allenamenti+ 2 pasti completi + 1 colazione  
- pernoto in strutture alberghiere nelle vicinanze

#### Pane e Judo: costo 50 euro

La quota comprende:  
-3 allenamenti+ 2 pasti completi + 1 colazione  
- pernoto sul tatami con sacco a pelo

#### judo and night: costo 35 euro

Pernoto sul tatami + 3 allenamenti con sacco a pelo

Il 50% della quota è, intesa come caparra confirmatoria, non rimborsabile, dovrà essere versata **entro il 30.04.2013** con allegata la scheda di partecipazione che, per i minori, dovrà essere obbligatoriamente firmata dai genitori

**Tempo libero** : calcio, volley, pingpong, musica

**Ritrovo** : c/o Palestra "De Zotti" in Largo Alpini a Inverio

#### Solo stage

**n. 2 allenamenti € 30 il 3° in omaggio**

**n. 1 allenamento € 15**

## Modulo d'iscrizione

Con la presente Io sottoscritto.....

.....nato a .....il .....

residente a .....Prov.....

Cap.....in via .....n....

telefono.....i iscrivo allo stage

di judo che si terrà a Inverio (NO). Dal 25

al 26 di maggio 2013. Dichiaro inoltre sotto

la mia responsabilità di essere idoneo alla

pratica dell'attività sportiva agonistica sol-

levando gli organizzatori da ogni responsa-

bilità

Data .....

firma.....

PER I MINORENNI

Io sottoscritto .....

autorizzo mio figlio .....

di cui sopra sono riportate le generalità a

partecipare allo stage " WEEKEND DI JU-

DO" che si terrà dal 25 al 26/05/2013 di-

chiarandone l' idoneità alla pratica agonisti-

ca e sollevando gli organizzatori da ogni

RESPONSABILITA' .....