

ALLENAMENTI

L'allenamento si svolge su tatami 500 MQ

Sabato 24:

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 25:

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 Arona

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

all88@libero.it



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

4° WEEKEND DI JUDO



INVORIO (NO) 24 - 25 MAGGIO 2014

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 nazionale giovanile

(cadetti)



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 2014 FIJLKAM e Enti di Promozione associati

Località: Invorio 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

Pernottamento c/o Strutture alberghiere nelle vicinanze in camere da 4-5 posti **Costo90 EURO...**

Pane e Judo:

Pernottamento sul Tatami con sacco a pelo c/o Palestra "De Zotti" in Largo Alpini a Invorio, . **Costo.....55 .EURO.**

=====

Le quote di partecipazione comprendono vitto (acqua inclusa) pernottamento, lezioni di judo.

Possibilità di solo pernottamento con sacco a pelo sul tatami

Fino ad esaurimento posti COSTO 35 EURO

Il 50% della quota è, intesa come caparra confirmatoria, non rimborsabile, dovrà essere versata **entro il 30.04.2014** con allegata la scheda di partecipazione che, per i minori, dovrà essere **obbligatoriamente firmata dai genitori**

Tempo libero: calcio, volley, pingpong, musica, gita al lago

Ritrovo: c/o Palestra "De Zotti" in Largo Alpini a Invorio,

SOLO ALLENAMENTI:

n. 2 allenamenti € 30 il 3° in omaggio

n. 1 allenamento € 15

Modulo d'iscrizione

Con la presente Io sottoscritto.....

.....nato ail

residente aProv.....

Cap.....in vian....

telefono.....i iscrivo allo stage

di judo che si terrà a Invorio (NO). Dal 24

al 25 di maggio 2014. 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 24 al 25/05/2014 di-

chiarandone l' idoneità alla pratica agonisti-

ca e sollevando gli organizzatori da ogni

RESPONSABILITA'

