

## PROGRAMMA

### L'allenamento tatami 500 MQ

#### Sabato 28:

#### Tachi Waza

09.30 - 11.00 Preagonisti DI TOMA  
11.00 - 12.30 Agonisti ZIMBARO

13.00 PRANZO

### A LEZIONE DA ANGELO

14.30-16.00 PER GLI ISTRUTTORI

M° ANGELO BELTRACHINI Nera VII dan  
2013 COMP..DELLA COMMIS.NAZIONALE ISTRUTTORI  
1995 ALLENATORE DELLA NAZIONALE ITALIANA  
1992 TECN FED. MALTA OLIMPIADI BARCELLONA

#### Ne Waza

15.30 - 17.00 Preagonisti ZIMBARO  
17.00 -18.30 Agonisti DI TOMA

19.30 CENA

#### Domenica 29:

#### Tachi Waza - Ne Waza

09,30 - 11,00 Preagonisti DI TOMA  
11,00 - 12,30 Agonisti ZIMBARO

ORE 13 CHIUSURA STAGE

## 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: 3315400489

Patrizia tel: 3337051345

#### E-MAIL

[Bettrysartore@gmail.com](mailto:Bettrysartore@gmail.com)

[P59B26@gmail.com](mailto:P59B26@gmail.com)



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

# 6° WEEKEND DI JUDO

EDIZIONE 2016

M° Angelo Beltrachini

Cintura Nera VII dan

INVORIO (NO)  
28 - 29 MAGGIO 2016

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 2015 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  
-pernotto in strutture alberghiere nelle vicinanze

#### Pane e Judo: costo 55 euro

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

#### judo and night: costo 35 euro

Pernotto sul tatami + 3 allenamenti con sacco a pelo

Il 50% della quota è, intesa come caparra confirmatoria, non rimborsabile, dovrà essere versata entro il 30.04.2016 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

28al 29 maggio 2016. 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 28 al 29/05/2016 di-

chiarandone l' idoneità alla pratica agonisti-

ca e sollevando gli organizzatori da ogni

RESPONSABILITA'.....