

5° Stage di judo di Pasqua 2016



LIBERTAS



VENERDI' 25 e SABATO 26

MARZO 2016 A TARCENTO

presso la palestra judo Kuroki Via dei Pascoli

STAGE DI JUDO DI 2 GIORNI

RISERVATO A TUTTI GLI ATLETI NATI

2009-2008-2007-2006-2005-2004-2003-2002



Ritrovo atleti **VENERDI' 25/03/2016 alle ore 9.00**
presso la palestra judo **KUROKI**



5° Stage di judo di Pasqua **Programma attività**

VENERDI' 25 MARZO 2016

ORE 9.00- 9.30	arrivo e sistemazione atleti in palestra
ORE 9.30-10.00	giochi e attività sportiva di gruppo
ORE 10.30-12.00	allenamento di judo (2 gruppi) con i maestri
ORE 12.30-13,30	pranzo in palestra
ORE 14.00-15.30	tempo libero o giochi di gruppo in palestra o cortile esterno
ORE 16.00-18.00	allenamento speciale "judo gara"
ORE 18.00-19.30	Torneo di Calcetto - Basket - Pallavolo
ORE 19.30-20.00	Doccia obbligatoria !!!!.....
ORE 21.00	cena con "pizza - bibite e torta della mamma" in palestra
ORE 21.30-22.30	Proiezione film per ragazzi (due)
ORE 22.30	Tutti a dormire !!pernottamento in palestra con il vostro sacco a pelo e cuscino

SABATO 26 MARZO 2016

ORE 8.00	sviglia..... tutti in piedi e pronti.....
ORE 8.00-8.30	risveglio muscolare con attività e preparazione atletica
ORE 8.30	colazione in palestra con le torte delle mamme e nonne !!!...
ORE 9,00-10.30	allenamento di judo " speciale lotta a terra"
ORE 11.00-11.30	La Grande Sfida calcistica " KUROKI / RESTO DEL MONDO "
Ore 12.00	Chiusura stage , baci, abbracci e partenza.....



Quota di partecipazione al 5 ° STAGE DI JUDO PASQUA 2016 : 25 € atleta
PRESCRIZIONI OBBLIGATORIE ENTRO : MERCOLEDI' 23 MARZO 2016
in segreteria o al tecnico (le iscrizioni allo stage si chiuderanno al raggiungimento di n. 50 partecipanti)

girardi.team@libero.it

cellulare 335 6918077

cell. segreteria 331 3345998

Partenza atleti : VENERDI' 25 MARRZO 2016 ore 8.30 dal parcheggio in via
- Chiusaforte o ritrovo direttamente in palestra a Tarcento

Le società organizzatrici declinano ogni responsabilità in merito ad eventuali danni alle persone e/o alle cose dei partecipanti allo stage derivanti dallo stage od in conseguenza ad esso, prima, durante e dopo lo svolgimento della manifestazione.