



Ronin Do A.S.D. Vi invita a partecipare a:
**SETTIMANA DI ALLENAMENTI,
ARTE E TRACKING**

**immersi nella suggestiva natura
della Val Brenta, nella casina di Valagola**



CAMP ESTIVO YOSEIKAN BUDO

DAL 24 AL 30 GIUGNO 2019

PROGRAMMA DELLA SETTIMANA

- **Risveglio all'alba:** kata di respirazione, tecniche aiki, risveglio muscolare
- **Colazione** e preparazione pranzo al sacco (nei giorni delle escursioni)
- **Tracking:** ogni giorno un nuovo cammino da esplorare su sentieri e percorsi adatti a tutti (pranzo al sacco)
- **Arte:** sviluppare la fantasia e la creatività, nel rispetto della natura
- **Rientro alla base** - merenda e relax
- **Yoseikan training:** allenamento tecnico (mani nude, nage waza, armi);
- **Randori** (scambio libero e confronto in amicizia) con **Omar Sterni** 3 dan e **Daniele Cimonetti** 2 dan
- **Cena e Svago**
- Coprifuoco previsto per le 23

Giorni	Quota (a persona)
1 settimana (dal 24 al 30 giugno 2019)	400 € (richiesta caparra di 200 €)
2 giorni	150 €
1 giorno	80 €

Età minima partecipanti: 12 anni

Le quote comprendono vitto, alloggio e attività.

Le iscrizioni effettuate dopo il 21.05.2019 verranno maggiorate:
1 settimana 450 €, 2 giorni 170 €, 1 giorno 90 €.

Iscrizioni aperte anche ai non tesserati yoseikan budo, con l'aggiunta di 20 € per i costi assicurativi.

Posti limitati a 25 persone...

... Prenota subito!

Elena Sartori
elensart84@libero.it
cell. 328 2616415

