



ALLENAMENTO - INCONTRO

Partecipare, allenarsi, crescere assieme e divertirsi!

SPECIALE STAGE PROVINCIALE per GIOVANI, RAGAZZI e ADULTI

COLLEGIO DAN

Sabato, 30 Novembre a ROVERETO

presso palestra scuole elementari F.lli Filzi via Unione,23 - Sacco di Rovereto

PROGRAMMA:

- 9:30-12:30 h **COLLEGIO DAN** con Christian Malpaga, 5° Dan (W.Y.F. – T.S.)
Allenamento del gruppo DAN – aperto a tutti i gradi DAN e 1 Kyu
- Hyori no Kata
- 14.00-15.30 h **STAGE / ALLENAMENTO provinciale aperto a tutti**
Allenamento collettivo/ stage provinciale aperto a tutti , giovani , ragazzi e adulti.
Un' occasione unica per trovarsi assieme ed allenarsi scambiando le proprie esperienze.
Si invitano tutte le associazioni a partecipare con tutti i propri atleti.
- Atemi studio della distanza - Chika Ma, Ma, To Ma
- 15.30-17.00 h **FORMAZIONE Kyu e Dan – Programma specifico**
Yudansha Kai (dal 1° Dan e Dan successivi) – con Christian Malpaga, 5° Dan (W.Y.F. – T.S.)
Mudansha Kai (programma Kyu – preparazione 1° Dan) - con Omar Sterni, 3° Dan (W.Y.F. – T.S.)

- Contributo partecipazione:** COLLEGIO DAN (mattino) **30 €**
ALLENAMENTO COLLETTIVO PER GIOVANI, RAGAZZI , ADULTI **15 €**
ALLENAMENTO COLLETTIVO + FORMAZIONE KYU E DAN (pomeriggio) **30 €**
COLLEGIO DAN + ALLENAMENTO + FORMAZIONE KYU E DAN (intera giornata) **45 €**
- Modalità di pagamento:** Versamento bancario - Codice IBAN: IT50 X058 5620 8000 8857 1299 988
Intestato a : APTYB – Associazione Provinciale Trentina Yoseikan Budo
- Iscrizione:** Il versamento bancario vale come iscrizione. Nella causale indicare nome e cognome
I pagamenti pervenuti dopo la fine dello stage prevedono un contributo maggiorato di 10 €

Responsabilità: Gli organizzatori non si assumono nessun tipo di responsabilità.

Prossimi appuntamenti: 29.02.2020 - 14.04.2020 – 13.06.2020

info eventi Yoseikan: inviare mail con proprio riferimento email a: info@yoseikan.tn.it



M.S.P. – Movimento Sportivo Popolare Italia – Settore Yoseikan Budo

Ente nazionale di promozione sportiva riconosciuto dal C.O.N.I. e dal MINISTERO DELL'INTERNO
affiliata alla Federazione Internazionale World Yoseikan Federation (W.Y.F.)