



SCUOLA DI KUNG FU E TAI CHI DAE WOUNG

STAGE NAZIONALE – CAVRIAGO/REGGIO EMILIA 23-24Giugno 2018

Programma Stage:

SABATO 23

- Ore 09.00-10.00 *Ritrovo, iscrizione, sistemazione*
- Ore 10.00-11.15 **TAI CHI** - Pa Tan Kum / 1^ e 2^ Forma (M.i Soon Young e Esposito)
- Ore 10.00-11.15 **TAI CHI** - Lezione Istruttori (M.i Masera e Marmioli)
- Ore 11.15-12.45 **TAI CHI** - Forme avanzate (M° Masera)
- Ore 11.15-12.45 **KUNG FU** - Tecniche combattimento (M.i Marmioli, Esposito e Shin)
- Ore 13.00-16.30 *Pausa pranzo*
- Ore 16.30-17.15 **KUNG FU** - Lezione Istruttori (M.i Masera, Marmioli, Esposito e Shin)
- Ore 17.15-19.45 **TAI CHI** - Allenamento completo (M.i Soon Young e Marmioli)
- Ore 17.15-19.45 **KUNG FU** - Allenamento completo (M.i Masera, Esposito e Shin)
- Ore 20.15-22.00 *Cena*
- Ore 22.00-24.00 ***Riunione Istruttori e responsabili di Federazione***

DOMENICA 24

- Ore 08.00-10.00 *Colazione*
- Ore 10.00-11.15 **TAI CHI** - Pa Tan Kum / 1^ e 2^ Forma (M.i Soon Young e Esposito)
- Ore 10.00-11.15 **TAI CHI** - Lezione Istruttori (M° Masera)
- Ore 11.15-12.45 **TAI CHI** - Forme avanzate (M° Masera)
- Ore 11.15-12.45 **KUNG FU** - Tecniche combattimento (M.i Esposito e Shin)
- Ore 13.00-15.00 *Pausa pranzo*
- Ore 15.00-16.00 ***Esami di grado***
- Ore 16.15-17.00 **KUNG FU** - Lezione Istruttori (M.i Masera, Marmioli, Esposito e Shin)
- Ore 16.00-19.00 **TAI CHI** - Allenamento completo (M.i Soon Young e Marmioli)
- Ore 17.00-19.00 **KUNG FU** - Allenamento completo (M.i Masera, Esposito e Shin)
- Ore 19.30 *Saluti e partenze*



COSTI:

TAI CHI / KUNG FU

Numero di Allenamenti : (4) = €90,00 (3) = €70,00 (2) = €50,00 (1) = €30,00

Allenamenti ridotti del mattino

TAI CHI (fino 2^a forma): (2) = €25,00 (1) = €15,00

KUNG FU (Tecniche combattimento): (2) = €25,00 (1) = €15,00

VITTO E ALLOGGIO:

Per il pernottamento sono possibili varie soluzioni: sono presenti numerosi bed & breakfast nella zona a prezzi convenienti. In alternativa è possibile pernottare in palestra **gratuitamente** usufruendo dei numerosi tatami presenti, portando sacco a pelo, ecc.

Per il vitto, essendo presente in palestra una cucina, è possibile mangiare tutti assieme in palestra contenendo la spesa tra i **12 / 15 euro** a pasto. Per chi non gradisse questa soluzione ci sono comunque nella zona ristoranti pizzeria convenzionati.

SEDE:

Palestra "**ARTI D'ORIENTE**" - Associazione Sportiva Dilettantistica

Via Partigiani d'Italia, 18A - 42025 CAVRIAGO (RE) – Tel. palestra: 0522/371330

INFO: Carlo Marmioli - cell.: 335/5438883 - mail: info@artioriente.it

www.shindaewoung.com – www.artioriente.it

IMPORTANTE:

E' necessaria la prenotazione entro e non oltre il 15giugno tramite mail o telefono