



# 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<sup>^</sup> e 2<sup>^</sup> 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<sup>^</sup> e 2<sup>^</sup> 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<sup>a</sup> 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](mailto:info@artioriente.it)

[www.shindaewoung.com](http://www.shindaewoung.com) – [www.artioriente.it](http://www.artioriente.it)

## **IMPORTANTE:**

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