



# SCUOLA DI KUNG FU E TAI CHI DAE WOUNG

STAGE NAZIONALE – CAVRIAGO (RE) – 15/16 DICEMBRE 2018

## Programma per il Tai Chi:

### SABATO 15

Ore	09.00 – 09.30	Ritrovo, iscrizione, sistemazione
Ore	10.00 – 13.00	Allenamento Tai Chi
Ore	13.30 – 16.30	Pausa pranzo
Ore	16.30 – 17.30	<b>Lezione teorico/pratica a tema</b>
Ore	17.30 – 20.00	Allenamento Tai Chi
Ore	20.30 – 23.00	Cena

### DOMENICA 16

Ore	08.30 – 09.00	Colazione
Ore	09.30 – 12.30	Allenamento Tai Chi
Ore	13.00 – 15.30	Pausa pranzo
Ore	15.30 – 18.00	Allenamento Tai Chi
Ore	18.30	Saluti e partenze

### NOTE e COSTI:

La lezione in ***corsivo*** è facoltativa, ma gratuita. Un valore aggiunto per chiunque sia interessato.

Il costo dell'intero stage (4 lezioni) è di €85 + €5 per uso palestra	<b>(€90 in totale).</b>
Per chi fa 3 lezioni è di €75 + €5 per uso palestra	<b>(€80 in totale).</b>
Per chi fa 2 lezioni è di €55 + €5 per uso palestra	<b>(€60 in totale).</b>
Il costo della lezione singola è di €30 + €5 per uso palestra	<b>(€35 in totale).</b>

Ai **minori di anni 14** il costo di **ogni singola** lezione è fissato in **€10** (indipendentemente dal n. di lezioni) + **€5** una tantum per uso palestra.

### 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 e/o coperte, ecc.

La palestra è dotata di cucina e sala pranzo: pertanto sarà possibile consumare i pasti arrangiandosi direttamente nella struttura ad un costo di **€13/cad.** (compresa acqua, ma escluse altre bevande). Per chi non gradisse questa soluzione ci sono comunque nella zona ristoranti e/o pizzerie convenzionati.

### SEDE:

Palestra "ARTI D'ORIENTE" - Associazione Sportiva Dilettantistica

Via Partigiani d'Italia, 18A - 42025 CAVRIAGO (RE) - Tel. palestra: 0522/371330 - [www.artioriente.it](http://www.artioriente.it)

**INFO:** Carlo Marmioli - cell.: 335/5438883 – [www.shindaewoung.com](http://www.shindaewoung.com) – mail: [info@artioriente.it](mailto:info@artioriente.it)