



ENDAS LAZIO

## **STAGE ESTIVO KARATE**

Si informano tutti i praticanti del settore Karate, che anche quest'anno è stato organizzato un raduno estivo, per atleti e tecnici, nel periodo 24 – 25 – 26 luglio 2015, in Abruzzo ( nel Parco Nazionale ) presso il Centro Sportivo Chiaravalle – Collelongo e soggiorno presso gli Ostelli del Parco D' Abruzzo di Collelongo e di Villa Vallelonga.

### **PROGRAMMA**

#### **Venerdì 24/07/2015**

- Arrivo ed accredito ore 15,30
- Ore 16,00 - 18,00 Stage 1^ Parte Strategie del Kumite
- Ore 20,00 Cena e pernottamento

#### **Sabato 25/07/2015**

- Ore 09,00 Colazione
- Ore 10,00 - 12,00 Stage 2^ Parte Studio Programma tecnico per passaggi di grado
- Ore 13,00 Pranzo
- Ore 16,00 - 18,00 Stage 2^ Parte Studio Kata
- Ore 20,00 Cena e pernottamento

#### **Domenica 26/07/2015**

- Ore 09,00 Colazione
- Ore 10,00 - 11,00 Stage 3^ Parte lezione didattica
- Ore 13,00 Pranzo
- Ore 15,00 Partenza

### **SERVIZI**

Tutti gli atleti ed accompagnatori, potranno usufruire **gratuitamente** dei seguenti servizi :  
Campo da Calcio A11 - Campo da Tennis - Campo da Calciotto – Palestra - Piscina all'aperto

#### **Quote di partecipazione :**

- Accompagnatori € 100,00 ( cento/00 )
- Atleti € 135,00 ( centotrentacinque /00 )

### **INIZIATIVE**

Previste escursioni, con guide messe a disposizione dal Comune di Collelongo

### **PRENOTAZIONI**

In considerazione dell'elevata richiesta di partecipazione e della limitata disponibilità ricettiva locale, si consiglia provvedere per tempo - ( allegato modulo di prenotazione ).

Tutti gli interessati, dovranno versare una quota di anticipo di € 50,00 ( cinquanta/00 ) entro la data del 31.05.2015, mediante bonifico da effettuare a favore di Endas Lazio su :

Banca Popolare di Bergamo Filiale S.M. Maggiore – IBAN IT25N0542803212000000000127

Il saldo entro il 30.06.2015.

