

A.S.C. Lombardia con la collaborazione tecnico/logistica di A.S.D. AMICI DEL JUDO

organizza:

## **2° STAGE INVERNALE ADJ**

### **5-6-7 GENNAIO 2024**



#### **HOTEL MILANO**

Via Centro, 19 – Piazzatorre (BG)  
[www.hotelmilano.bg.it](http://www.hotelmilano.bg.it)

#### **PROGRAMMA:**

- VENERDI' 5:** arrivo in mattinata entro le ore 11 per registrazione partecipanti e check-in  
ore 13 pranzo  
ore 15:30-16:30 Kodokan goshin jutstu  
ore 16:30-18 lezione tecnica (nage waza, katame waza )  
ore 18-19 uchikomi e randori  
ore 20 cena  
Dopo cena ritrovo in taverna con animazione (facoltativo)
- SABATO 6:** ore 7:30-8:30 colazione  
ore 9:30-10:30 Kodokan goshin jutstu  
ore 10:30-11:30 lezione tecnica (shinken shobu waza, nage waza)  
ore 13 pranzo  
ore 16-18 lezione tecnica (nage waza e katame waza)  
ore 18-19 uchikomi e randori  
ore 18 esami di grado ADJ  
ore 20 cena  
Dopo cena ritrovo in taverna con animazione (facoltativo)
- DOMENICA 7:** ore 7:30-8:30 colazione  
ore 9:30-10:30 Kodokan goshin jutstu  
ore 10:30-11:30 lezione tecnica (nage waza e katame waza) e chiusura stage

## DOCENTI:

VALTER SCOLARI 8° Dan    LUCA CASTELNUOVO 8° Dan    SALVATORE BONO 7° Dan

FABIO PARNIGONI 6° Dan    MATTEO MARCONCINI 4° Dan

Stage aperto a tutti a partire dai 13 anni compiuti e tesserati a qualunque Federazione o Ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI in regola con la propria assicurazione.

## DOMANDA D' ISCRIZIONE:

Cognome e nome del partecipante \_\_\_\_\_ nato/a a \_\_\_\_\_  
il \_\_\_\_\_ residente a \_\_\_\_\_ Via \_\_\_\_\_  
nr \_\_\_\_\_ cap \_\_\_\_\_ Prov. \_\_\_\_\_ Cod. Fisc. \_\_\_\_\_  
Società di appart. \_\_\_\_\_ grado/cintura \_\_\_\_\_ cell \_\_\_\_\_

Cognome e nome del genitore o di chi ne fa le veci \_\_\_\_\_  
cell. \_\_\_\_\_ residente a \_\_\_\_\_  
Via \_\_\_\_\_ nr \_\_\_\_\_ cap \_\_\_\_\_ Prov. \_\_\_\_\_  
Cod. Fisc. \_\_\_\_\_

### Quote Stage (indicare con X la scelta oppure giorno di arrivo e di partenza)

Stage completo € 200	
1 notte e stage € 110	
Solo Judo (corso completo) € 90	
Solo Judo giornata intera € 45	
Solo Judo ½ giornata € 25	

ATTENZIONE! Alloggio in camere singole (supplemento 25 Euro al giorno) doppie, triple, quadruple.  
Pranzo della domenica non incluso con la possibilità di fermarsi e pranzare in hotel ad un costo di 20 Euro.

## PAGAMENTI:

**ACCONTO EURO 50** (non rimborsabile in caso di mancata partecipazione allo stage) da pagarsi **entro** e non oltre il **15/12/2023**.

**SALDO in contanti o tramite bonifico: IBAN IT 41K0538750540000042385343**

Eventuali variazioni su partecipazione allo stage, pernottamento, intolleranze alimentari o altre informazioni contattare il 333 3529270.

Luogo e data \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_