

La Direzione Tecnica Nazionale organizza una settimana di allenamenti Interforze dal 24 al 31 p.v. presso le sedi di Torino, Roma e Napoli, come specificato di seguito:

- **Torino**, SSD Akiyama Settimo Torinese, via D. Ferrari 9°, Settimo Torinese – FEMMINILE E MASCHILE
- **Roma**, Centro Olimpico FIJKAM, via del Sandolini 79, Lido di Ostia – FEMMINILE E MASCHILE
- **Napoli**, ASD Nippon Club, via Argine 927, Napoli – FEMMINILE E MASCHILE

Di seguito il programma e gli orari degli allenamenti:

	MAR 24	MER 25	GIO 26	VEN 27	SAB 28	DOM 29	LUN 30	MAR 31
<b>TORINO</b>		10:15 Judo Ne-waza				-		
	19:00 Judo Randori	19:30 Judo Randori	19:00 Judo Randori	19:00 Judo Randori	19:30 Judo Randori	-	19:00 Judo Randori	19:00 Judo Randori
<b>ROMA</b>			10:00 Judo Tecnica	10:00 Judo Randori	10:00 Judo Randori	-	10:00 Judo Randori	10:00 Judo Randori
	17:00 Judo Randori	17:00 Judo Randori				-		
<b>NAPOLI</b>		10:30 Judo Ne-waza			10:30 Judo Ne-waza	-		
	19:00 Judo Randori	19:00 Judo Randori	19:00 Judo Randori	19:00 Judo Randori	19:30 Judo Randori	-	19:00 Judo Randori	19:00 Judo Randori

Gli allenamenti sono aperti agli Atleti civili e militari appartenenti alle classi Cadetti, Juniores e Seniores con il grado minimo di cintura nera 1° Dan ed ai Tecnici che vorranno seguire i propri Atleti.

Per la partecipazione è necessario inviare richiesta entro lunedì 23 maggio a [judo.internazionale@fijlkam.it](mailto:judo.internazionale@fijlkam.it), specificando giorni, sede, orari e nominativi degli Atleti/Tecnici partecipanti.

Non è previsto alcun rimborso spese per i partecipanti. Per gli Atleti che partecipano agli intercentri fuori sede, sarà possibile concordare con i singoli responsabili la pianificazione di sedute di preparazione fisica in loco.

Di seguito si riportano le informazioni per gli alloggi in convenzione.

**ROMA:** Centro Olimpico Federale – Costo in convenzione interna: 45 euro/notte in stanza doppia FB; la richiesta di prenotazione va effettuata entro il 20 maggio contestualmente alla richiesta di partecipazione, seguirà conferma di disponibilità da parte della FIJKAM con le indicazioni per il pagamento. Si specifica che il servizio mensa (pranzo/cena) al Centro Olimpico FIJKAM è disponibile solo per chi alloggerà presso lo stesso, non per gli altri partecipanti esterni. Presso la sede di Roma sarà presente la nazionale olimpica canadese.

**TORINO:** Ostello 011, c.so Venezia 11, Torino – Prenotazioni a [info@open011.it](mailto:info@open011.it), info direttamente al responsabile della sede di Torino. E' necessario il mezzo proprio per spostarsi dalla sede dell'allenamento all'albergo.

**NAPOLI:** Contattare direttamente il responsabile della sede di Napoli per la sistemazione alberghiera a prezzo convenzionato.