

Stage Giovanissimi



FVG

Notte dei SAMURAI

8 - 9 Giugno



presso il palazzetto dello sport di Via degli Abeti 9 Spilimbergo
stage riservato ad esordienti A- B e ragazzi (2008-2009-2010)

SABATO

8

- Ore 15:00 Ritrovo/Accredito presso il palazzetto dello sport di Spilimbergo
- Ore 15:30 allenamento / stage (*valido per il trofeo friuli es A- B*)
- Ore 17:00 giochi d'acqua
- Ore 19:00 cena
- Ore 20:00 gioco libero e attività organizzate
- Ore 21:00 tutti in pigiama per il film
- Ore 23:00 (circa) si spengono le luci, Buonanotte!

DOMENICA

9

- Ore 7:30 sveglia & colazione (graditi i dolci delle mamme!)
- Ore 8:00 riordino e pulizia del Dojo
- Ore 8:30 risveglio muscolare
- Ore 9:00 lezione di judo
- Ore 10:30 piegatura del judogi e riordino dojo
- Ore 11:30 chiusura...tutti a casa!



Cosa serve per partecipare?

- Essere un JUDOKA FVG TESSERATO CON LA FJKAM
- La Tuta , Judoghi , Ciabatte, COSTUME , Accappatoio
- Sacco a pelo e pigiama con piccola torcia (il necessario per dormire)

QUOTA DI PARTECIPAZIONE ALLO STAGE 15 EURO

Iscrizioni mamangianni@gmail.com entro e non oltre Lunedì 3 giugno