

Prot. 4/2026, Milano

Spett.li Società,

con la presente siamo lieti di informarVi che, in data **sabato 7 febbraio 2026**, presso la Società **Sportiva Forza e Costanza Brescia, in via Bazoli 10**, si terrà il primo di tre appuntamenti itineranti di allenamenti regionali gratuiti e aperti a tutti i tesserati FIJLKAM:

- Ospite d'eccezione che condurrà l'allenamento: **Ezio Gamba**.
- Responsabili regionali presenti sul tatami:
Donata Burgatta (Responsabile regionale manifestazioni preagonistiche)
Roberto Aspico (Responsabile regionale CTR e Progetto 3M)

Programma:

- Ore 15:00 – 16:30
Progetto Regionale Giovanissimi (fanciulli/ragazzi) e **Giovani Judoka** (Es A e Es B)
Gli atleti presenti saranno suddivisi sul tatami per fasce di età omogenee. Verranno proposte due linee tecniche: una base e una avanzata.
- Ore 16:45 – 18:15
Allenamento CTR classi agonistiche Cadetti / Juniores / Seniores
Saranno presenti anche gli atleti del Progetto 3M (Medio-Massimi e Massimi)
(Maschile: -90, -100, +100 kg – Femminile: -70, -78, +78 kg).
La proposta tecnica sarà orientata alla competizione, con contenuti specifici per il gruppo degli atleti convocati.

Prossimi appuntamenti:

- **Sabato 18 aprile** (sede da definire)
- **Sabato 23 maggio** (Centro Sportivo Sandro Pertini Cornaredo Milano)

Confidando nella Vostra collaborazione, Vi invitiamo a partecipare e diffondere l'iniziativa.
Cordiali saluti

CRL JUDO