



SCUOLA DI KUNG FU E TAI CHI DAE WOUNG

STAGE NAZIONALE – CAVRIAGO (RE) – 15/16 DICEMBRE 2018

Programma :

SABATO 15

Ore	09.00 – 09.30	Ritrovo, iscrizione, sistemazione
Ore	10.00 – 10.30	<i>Lezione riservata ai soli istruttori di tai chi</i>
Ore	10.00 – 13.00	Allenamento Tai Chi
Ore	10.30 – 13.00	Kung Fu (combattimento)
Ore	13.30 – 16.30	Pausa pranzo
Ore	16.30 – 17.30	<i>Lezione teorico/pratica a tema</i>
Ore	17.30 – 18.00	<i>Lezione riservata ai soli istruttori di kung fu</i>
Ore	17.30 – 20.00	Allenamento Kung Fu o Tai Chi
Ore	20.30 – 23.00	Cena

DOMENICA 16

Ore	08.30 – 09.00	Colazione
Ore	09.30 – 10.00	<i>Lezione riservata ai soli istruttori di tai chi</i>
Ore	09.30 – 12.30	Allenamento Tai Chi
Ore	10.00 – 12.30	Kung Fu (combattimento)
Ore	13.00 – 15.30	Pausa pranzo
Ore	15.30 – 16.00	<i>Lezione riservata ai soli istruttori di kung fu</i>
Ore	15.30 – 18.00	Allenamento Kung Fu o Tai Chi
Ore	18.30	Saluti e partenze

La disponibilità di più sale e maestri simultaneamente permetterà di effettuare lezioni di Tai Chi e di Kung Fu in contemporanea, in modo che ogni partecipante possa prender parte a due lezioni di pratica al giorno. Le lezioni in ***corsivo*** sono facoltative. Un valore aggiunto per chiunque sia interessato.

VITTO e ALLOGGIO :

Per il pernottamento sono possibili varie soluzioni: sono presenti numerosi bed & breakfast nella zona a prezzi convenienti. In alternativa è possibile pernottare in palestra gratuitamente usufruendo dei numerosi tatami presenti, portando sacco a pelo e/o coperte, ecc.

La palestra è dotata di cucina e sala pranzo: pertanto sarà possibile consumare i pasti arrangiandosi direttamente nella struttura. Per chi non gradisse questa soluzione ci sono comunque nella zona ristoranti e/o pizzerie convenzionati.

N.B.:

Per partecipare alle lezioni è necessario essere in regola con il tesseramento per l'anno sportivo 2018/2019.

SEDE:

Palestra "ARTI D'ORIENTE" - Associazione Sportiva Dilettantistica

Via Partigiani d'Italia, 18A - 42025 CAVRIAGO (RE) - Tel. palestra: 0522/371330 - www.artioriente.it

INFO : Carlo Marmiroli cell.: 335/5438883 – www.shindaewoung.com – mail: info@artioriente.it