



# SCUOLA DI KUNG FU E TAI CHI DAE WOUNG

STAGE NAZIONALE – CAVRIAGO (RE) – 13/14 APRILE 2019

## Programma :

### **SABATO 13**

Ore 09.00 – 09.30	Ritrovo, iscrizione, sistemazione
Ore 10.00 – 10.30	<b>Lezione riservata ai soli istruttori di tai chi</b>
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	<b>Lezione teorico/pratica a tema</b>
Ore 17.30 – 18.00	<b>Lezione riservata ai soli istruttori di kung fu</b>
Ore 17.30 – 20.00	Allenamento Kung Fu o Tai Chi
Ore 20.30 – 23.00	Cena

### **DOMENICA 14**

Ore 08.30 – 09.00	Colazione
Ore 09.00 – 09.30	<b>Lezione riservata ai soli istruttori di tai chi e Kung Fu</b>
Ore 09.00 – 12.00	Allenamento Tai Chi
Ore 10.00 – 12.00	Kung Fu (combattimento)
Ore 12.30 – 14.30	Pausa pranzo
Ore 14.30 – 16.30	<b>Esami grado Tai Chi e Kung Fu</b>
Ore 16.30 – 18.30	Allenamento Kung Fu o Tai Chi ( <i>min. 10 partecipanti</i> )
Ore 18.30	Saluti e partenze

### **NOTE:**

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.

### **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.

sarà possibile consumare i pasti direttamente nella struttura, previa prenotazione obbligatoria entro mercoledì 10 aprile. 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](http://www.artioriente.it)

**INFO :** Carlo Marmiroli cell.: 335/5438883 – [www.shindaewoung.com](http://www.shindaewoung.com) – mail: [info@artioriente.it](mailto:info@artioriente.it)