



Stage Judo inizio stagione sportiva

- **per chi:** nati anni 2000-1999-1998-1997
- **quando:** Martedì 31 Agosto 2010
- **dove:** Via S. Ambrogio, 46/A , Villardora,
presso il Mannus Club
- **iscrizione:** entro Martedì 24 agosto
via sms : 3495315084
o mail: info@asclub2001.it
- **programma:**
 - ore 8.00-9.00 accoglienza/accredito
 - ore 9.30-11.00 preparazione atletica + judo
 - ore 11.15-12.30 piscina (*portarsi necessario*)
 - ore 13.00 pranzo
 - ore 15.00-16.30 judo
 - ore 16.45-18.00 piscina
 - ore 18.00
- **quota:** Euro 20,00 cad. (comprensiva di pranzo e ingressi piscina)
- **note:** momento aggregante e di illustrazione di programma e obiettivi anno 2010-2011, con lezioni all'aperto e momenti ricreativi insieme con lo staff tecnico del Judo Club 2001 con la Direzione Tecnica di Davide Bellagarda.