



ALLENAMENTO MASTER

4 - 8 DICEMBRE 2015

WWW.SCHERMAIMOLA.IT

ALLENAMENTO MASTER 2015

SEDE

Gli allenamenti si terranno presso
il Centro Tecnico di Ginnastica e Scherma
in via Ercolani, 16 - 40026 Imola.

STAFF TECNICO

M° Stefano Bellomi [spada/fiochetto]
M° Alessandro Leardini [spada]
M° Giuliano Pianca [spada]
Istr. Andrea Ufficiali [spada]
M° Nicola Bernardini [sciabola]

INFO E PRENOTAZIONI

Andrea Ufficiali
andrea.ufficiali@libero.it - 345 863 4303

Centro Tecnico
centro@schermaimola.it - 0542 640 484

Il termine ultimo per le prenotazioni è
venerdì 27/11/2015.

ALLOGGIO

Hotel Molino Rosso **** Via S.S. Selice, 49 – Imola
<http://www.molinorosso.it/>

QUOTE E PAGAMENTI

Atleta in camera doppia uso singola: 480 €
Atleta in camera doppia: 430 €
Accompagnatore in camera doppia uso singola: 360 €
Accompagnatore in camera doppia: 320 €
Quota Atleta senza pernottamento: 120 €
Quota Atleta giorno singolo: 40 €

La quota Atleta comprende:
- tutte le attività in programma al Centro Tecnico
dal 4 all'8 dicembre compresi;
- 4 pernottamenti in pensione completa;
- 1 cena tipica romagnola presso l'Osteria dei Pellegrini
- 1 cena con menù a scelta (carne/pesce) e visita
della blasonata Locanda di Bagnara.

La quota Accompagnatore comprende:
- 4 pernottamenti in pensione completa;
- 1 cena tipica romagnola presso l'Osteria dei Pellegrini
- 1 cena con menù a scelta (carne/pesce) e visita
della blasonata Locanda di Bagnara.

I pagamenti potranno essere effettuati
(in contanti o assegno, allo Staff del Circolo Scherma Imola)
al momento della registrazione:
venerdì in Hotel o sabato mattina al Centro Tecnico.

Saranno presenti un Tecnico delle Armi e un Fisioterapista (su prenotazione).

SPONSOR



PROGRAMMA

VENERDI' 4/12	SABATO 5/12	DOMENICA 6/12	LUNEDI' 7/12	MARTEDI' 8/12
17:30 - 19:30 Arrivo presso l'Hotel Registrazioni	9:30 - 12:30 Registrazioni Seduta di allenamento • preparazione atletica [45 min] • lezioni e assalti	9:30 - 12:30 Registrazioni Seduta di allenamento • preparazione atletica [45 min] • lezioni e assalti	9:30 - 12:30 Registrazioni Seduta di allenamento • preparazione atletica [45 min] • lezioni e assalti	09:30 - 12:30 Gara conclusiva
20:00 Cena in Hotel	13:00 - 15:00 PAUSA PRANZO	13:00 - 15:00 PAUSA PRANZO	13:00 - 15:00 PAUSA PRANZO	13:00 Pranzo in Hotel
21:15 - 22:30 Presentazione dell'allenamento	15:30 - 18:30 Seduta di allenamento • riscaldamento [20 min] • gambe scherma [20 min] • lezioni e assalti	15:30 - 18:30 Seduta di allenamento • riscaldamento [20 min] • gambe scherma [20 min] • lezioni e assalti	15:30 - 18:30 Seduta di allenamento • riscaldamento [20 min] • gambe scherma [20 min] • lezioni e assalti	14:00 Partenze
Conferenza del Dott. Filippo Polgrossi (preparatore atletico della Nazionale Italiana di sciabola) sul tema "Preparazione atletica e prevenzione traumi nelle categorie Master"	20:00 Trasferimento presso l'Osteria dei Pellegrini	19:30 Trasferimento presso la Locanda di Bagnara	20:00 Cena in Hotel	
	OSTERIA DEI PELLEGRINI	 Ristorante e Camere		

MODULO D'ISCRIZIONE

NOME: _____

COGNOME: _____

SOCIETA' DI APPARTENENZA: _____

ARMI PRATICATE: FI [] - SP [] - SC []

INDICARE CON UNA "X"

RICHIESTE PARTICOLARI, INTOLLERANZE ALIMENTARI: _____

ISCRIZIONE COME:

INDICARE CON UNA "X"

ATLETA IN CAMERA DOPPIA	[]
ATLETA CAMERA DOPPIA USO SINGOLA	[]
ACCOMPAGNATORE IN CAMERA DOPPIA USO SINGOLA	[]
ACCOMPAGNATORE IN CAMERA DOPPIA	[]
GIORNATA SINGOLA	[]
ALLENAMENTO SENZA PERNOTTAMENTO	[]

AUTORIZZO AL TRATTAMENTO DEI MIEI DATI PERSONALI AI SENSI DELL'ART. 196/2003 []

DATA E FIRMA: _____

INVIARE QUESTO MODULO A CENTRO@SCHERMAIMOLA.IT