

“Stage Nazionale krav maga 2010”

- Alle società sportive Fesik
- Ai Presidenti/commissari comitati regionali Fesik
- A tutti i tesserati settore difesa personale Fesik

27 Gennaio 2010
Circolare n°02/010- C/V

Seminario Nazionale di Krav Maga e Difesa Personale Hagana Atzmit

In data 12-13- 14 Marzo 2010, si terrà a Cattolica (Rimini)

Il Seminario più importante per tutti i tecnici del settore difesa personale Krav Maga

Lo stage avrà luogo presso il prestigioso **Waldorf Palace Hotel ******, via Gran Bretagna, 10, Cattolica, 0541-951210, fax 950628-e-mail: waldorf@nonnihotels.com

Programma:

- **venerdì 12-** dalle 19-alle 20.30 allenamento(unico gruppo)- **Fundamentals of krav maga**
- **sabato 13-** dalle 8.30 alle 9.30 **registrazione e controllo iscrizioni**
dalle 9.30 alle 12.30 – **advanced program** (divisi in più gruppi)
dalle 15.00 alle 16.00- **Riunione con i tecnici**
dalle 16.15 alle 17.30 **Preparazione atletica e teoria dell’allenamento**(corso teorico pratico)
dalle 17.45 alle 19.30 –**krav Maga Civilian** (divisi in più gruppi)
- **domenica 14-** dalle 9.00 alle 11.30 – **Total endurance training** (divisi in più gruppi)
dalle 12 alle 13.30 esami di qualifiche tecniche.

Docenti: il direttore tecnico nazionale e la commissione tecnica nazionale Settore Difesa Personale Fesik, Dr. Angelini Osvaldo, Maestro Romano Francesco Bonizzi.

Costo: Stage intero euro 90 - Stage parziale euro 60

Per quanti abbiamo maturato le ore per sostenere gli esami tecnici è indispensabile comunicazione preventiva al M° **Ciro Varone** per controllo in quanto gli esami in oggetto potranno essere attuati solo su moduli federali Fesik.

Si ricorda che tutte le iscrizioni dovranno pervenire obbligatoriamente entro e non oltre il 6 Marzo 2010: dopo tale data non saranno accettate. Pagamento esclusivamente in loco.

Per iscrizioni stage nazionale : M° **Ciro Varone- tel- e fax **030-9651635**- mobile: **348.580.76.61**
mail: ciro@ten-nokaratedo.it oppure: c.varone@fesikselfdefense.org**

Prenotazioni Hotel: vanno effettuate direttamente all’albergo, specificare “*Difesa Personale Fesik*”

Trattamento di pensione completa	euro 55,00 per persona al giorno
Supplemento singola	euro 18,50 al giorno
Pasto extra eventuale	euro 20,00 cad.

Sconti 3° e 4° letto:

da 0 a 3 anni non compiuti gratis
da 3 a 6 anni non compiuti - 50%
da 6 a 10 anni non compiuti - 30%

da 10 anni in poi

- 10%

Il presidente
Dr. Osvaldo Angelini