

# FIJLKAM



Federazione Sportiva Nazionale  
riconosciuta dal **Coni**

FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI

**COMITATO REGIONALE TOSCANO SETTORE JUDO**

[www.crtjudo.it](http://www.crtjudo.it)

## STAGE JUDO E VACANZA 2016

### 28 AGOSTO - 3 SETTEMBRE

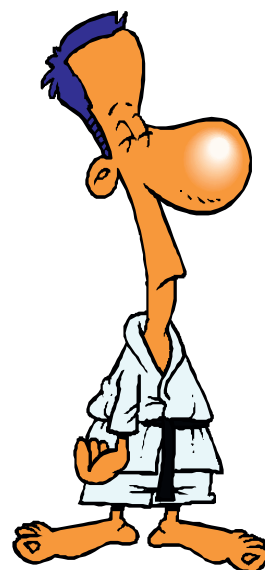


**Villaggio Golfo del Sole**

Viale Italia, 301 - 58022 Follonica (Gr) Italy  
Tel. +39 0566 72111 - Fax +39 0566 260422  
[www.golfodelsole.it](http://www.golfodelsole.it)

### STAGE PER FASCE GIOVANILI - AGONISTICHE - MASTER

Lo stage internazionale organizzato dal C.R. Toscano della FIJLKAM settore judo, è rivolto ai judoka tesserati FIJLKAM/EPS di ogni età e livello è stato ideato in modo da permettere ai partecipanti di conciliare la conoscenza e l'approfondimento della tecnica del loro sport preferito con una piacevole vacanza in un noto villaggio turistico situato in una delle più belle località balneari della costa tirrenica. La struttura e gli orari del corso permettono infatti di trascorrere le ore centrali del giorno al mare, dedicandosi agli allenamenti nelle ore più fresche della giornata; il programma si adatta peraltro a perfezione sia all'atleta agonista che riprende la preparazione dopo la pausa estiva, sia al bambino che vuole conoscere l'attività, sia all'adulto, agonista e master, che vuole conoscere e approfondire la propria tecnica judoistica. Il tutto trascorrendo una vacanza all'insegna del divertimento con possibilità di praticare anche altre attività di svago messe a disposizione dall'organizzazione. Infine la presenza di uno staff composto da insegnanti di grande prestigio ed esperienza offre un'occasione di sicuro interesse sotto il profilo tecnico, atletico e agonistico.



#### Programma tecnico

Direzione tecnica Staff Tecnico del Comitato Regionale Toscano e con la partecipazione di alcuni atleti olimpici.

#### AL MATTINO

07,00 - 09,30	attività per tutti e preparazione fisica
09,30 - 10,30	judo giovanile e principianti
10,30 - 12,30	judo agonistico e master

#### AL POMERIGGIO

16,00 - 17,00	attività di kata
17,00 - 18,00	judo giovanile e principianti
18,00 - 19,30	judo agonistico e master

Venerdì 02/09/2016 alle ore 19,00 chiusura dello stage con consegna dei diplomi di partecipazione.



## Iscrizione

Le iscrizioni dovranno pervenire online attraverso il sito [www.crtjudo.it/stage](http://www.crtjudo.it/stage) o via email, entro il giorno 15/07/2016 con indicati gli estremi della ricevuta di una caparra di importo di 100 € per iscritto. L'importo dell'iscrizione deve essere versato tramite bonifico bancario intestato a FIJLKAM Comitato Regionale Toscano Settore JUDO sul codice Iban IT42N0100571540000000003808  
Per comunicazioni inviare e-mail a [vice.pres@crtjudo.it](mailto:vice.pres@crtjudo.it), [mario.resti@me.com](mailto:mario.resti@me.com)

**Quota di partecipazione individuale** allo stage compreso pensione completa presso il Villaggio turistico:

6 giorni in appartamento a due/tre camere € 420,00

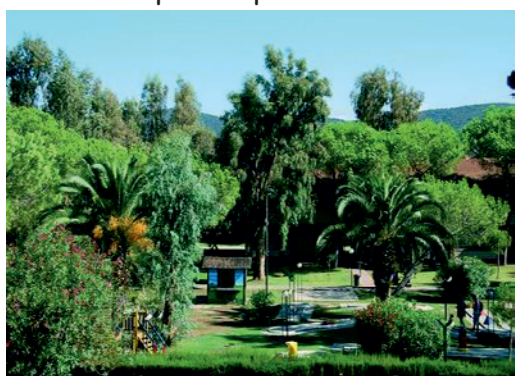
**Iscrizione accompagnatore** pensione completa presso il Villaggio turistico (per familiari e/o accompagnatori comprendente la possibilità di seguire un corso di ginnastica dolce, risveglio muscolare con lezioni giornaliere): 6 giorni in appartamento a due/tre camere € 380,00

Iscrizione al solo stage:	6 giorni	€ 100,00
	3 giorni	€ 50,00
	1 giorno	€ 20,00



## Sistemazione dello Stage di Judo

Arrivo dei partecipanti entro le ore 12.00 del giorno 28/08/2016



Sistemazione dello Stage di Judo

I partecipanti devono lasciare le camere entro le ore 10 del giorno 03/09/2016. L'alloggio prevede la sistemazione in appartamenti da 4 o 5 letti (provvisti di cucina), trattamento di pensione completa (colazione continentale, pranzo e cena presso il ristorante del villaggio), accesso a tutte le attività messe a disposizione dall'organizzazione del Villaggio "Golfo del Sole". Le prenotazioni saranno accettate fino al completamento della disponibilità dei posti letto. Ospitalità gratuita per i bambini al di sotto dei due anni.

Non sono ammessi animali nel villaggio.



## Follonica e la Toscana

Nonostante le molteplici offerte del Golfo del Sole non dimenticate la Toscana con i suoi stupendi centri d'arte Siena, Firenze, Pisa, Arezzo. Un programma di visite guidate Vi permetterà di visitare i luoghi più belli e di raggiungere Roma e l'Isola d'Elba. L'attraente entroterra Vi

consentirà inoltre una scelta straordinaria di gite indimenticabili alla scoperta di questa suggestiva parte della Toscana.

