

NANBUDO STAGE

con Nanbu Doshu Soke 10° DAN



15-16-17 maggio 2009

Caslano - Svizzera

Cari Nanbudoka

Con piacere vi presentiamo il programma dello stage diretto da Nanbu Doshu Soke 10° DAN organizzato dal Club Arti Marziali Caslano il 15/16/17 maggio 2009.

PROGRAMMA

Venerdì 15 maggio:

19:00-20:45 Allenamento per cinture marroni e nere
21:00 Cena "in compagnia"

Sabato 16 maggio:

09:00-10:00 Iscrizioni
10:00-12:00 Allenamento per tutti
12:30 Pranzo "in compagnia"
14:30-15:30 Allenamento per bambini
15:30-18:00 Allenamento per tutti
20:00 Cena "in compagnia"

Domenica 17 maggio:

10:00-12:30 Allenamento per tutti
12:30-13:00 Distribuzione diplomi
13:15 Pranzo "in compagnia"
14:30-16:30 Esame per cinture nere (CH) / allenamento nazionale / aggiornamento arbitraggio

L'allenamento di sabato pomeriggio, condizioni meteorologiche permettendo, si terrà all'esterno. Saranno pertanto necessarie calzature adatte (scarpe da ginnastica o simili).

Indirizzo dojo/palestra:

Palestra c/o scuole elementari Caslano
Via Baragia 34
CH-6987 Caslano

