



L'A.S.D. BUDOKAN MONTELUPO organizza, presso il Budokan Dojo di Montelupo Fiorentino, uno Stage di Krav Maga in data 27/29 dicembre 2013, al quale interverrà:

ASD BUDOKAN MONTELUPO will organize, at Budokan Dojo in Montelupo Fiorentino, a karate and krav maga seminar, on 27/29 december 2013, to which attend:

l'Istruttore del Wingate

**MASSIMO PANERAI**

ed il Dottor

**ALBERTO MARIA LANZONE**

Specializzato in Cardiologia e Medicina dello Sport

Lo Stage avrà il seguente svolgimento:

|             |                   |                           |
|-------------|-------------------|---------------------------|
| venerdì 27  | ore 10:30 – 11:15 | controllo iscrizioni      |
|             | ore 11:30 – 12:45 | Allenamento con le armi   |
|             | ore 15:30 – 17:00 | Allenamento con le armi   |
| sabato 28   | ore 11:45 – 13:00 | Allenamento Kapap         |
|             | ore 14:30 – 15:30 | Seminario medico-sportivo |
|             | ore 15:30 – 16:45 | Allenamento Kapap         |
| domenica 29 | ore 11:30 – 13:00 | Allenamento Ground Combat |

I temi trattati riguarderanno il Krav Maga con e senza armi e le **Basi scientifiche dello Stretching; utilità e importanza per il gesto atletico** (consegna della dispensa e lezione-dibattito).

The topics will be devoted the study of kata and kumite competitive high-profile, Krav Maga with and without weapons and Scientific basis of stretching; utility and importance to the athletic.

La tassa d'iscrizione allo Stage è di

€ 15,00 per la singola lezione; € 25,00 per 2 lezioni, € 50,00 per l'intero stage.

Preiscrizione obbligatoria

Registration fee to the stage is:

single lesson 15,00 €; for 2 lessons 25,00 €, whole seminar 50,00 €

Pre-registration required

Pranzo convenzionato

€ 10,00 (primo, secondo, contorno, acqua)

Agreement Lunch

€ 10,00 (first and second dish, side dish and water)

Hotel convenzionato

## Hotel I' Fiorino\*\*\*

Capraia Fiorentina (FI) 50050, Via S. Allende n° 97a/b

Tel 0039 0571 583941 -Tel 0039 0571 583505

Fax 0039 0571 594032

[www.hotelifiorino.it](http://www.hotelifiorino.it) - [info@hotelifiorino.it](mailto:info@hotelifiorino.it)

M° Rodolfo Bancone

Per iscrizioni od ulteriori informazioni contattare

For Registration and further information contact:

RODOLFO BANCONE – 338/8877338 – [rodolfobancone@gmail.com](mailto:rodolfobancone@gmail.com)

BUDOKAN DOJO

Via Provinciale Limitese, 68

Capraia Fiorentina