

Durante il ritiro è disponibile Centro Benessere con sauna, idromassaggio, bagno turco, piscina, massaggi.

Giornata dedicata all'arrampicata in palestra attrezzata con personale specializzato.

A 15 KM piste da Sci con impianti di risalita



I partecipanti allo stage dovranno essere regolarmente tesserati FIJLKAM o Ente di Promozione sportivo riconosciuto, in possesso dei requisiti medico-legali ed assicurati per lo svolgimento dell'attività specifica.

Durante lo svolgimento del ritiro potranno essere effettuate riprese fotografiche e filmati dei quali partecipanti acconsentono alla divulgazione a mezzo stampa e/o diffusione telematica.

L'organizzazione declina ogni responsabilità per danni a persone e/o a cose durante lo svolgimento della manifestazione.

Info e Link utili

prenotazioni alberghiere numero unico

Responsabile Logistica Ritiro Gianluca Valeri

+39 3933072436 - +39 3313744949

info@judogattinara.it - www.judogattinara.it

# VARALLO CITTÀ DEL JUDO

## 2 - 6 GENNAIO 2013

DOJO EQUIPE BOLOGNA

IN COLLABORAZIONE CON

JUDO GATTINARA A.S.D.

ASSESSORATO ALLO SPORT CITTÀ DI VARALLO

ORGANIZZA

## 21° RITIRO DI PREPARAZIONE AGONISTICA INVERNALE

Direzione Tecnica

**PAOLO NATALE - VI DAN**

Collaboratore Tecnico

Squadre Nazionali

**LAURA DI TOMA - VII DAN**

Allenatrice Nazionale

Under 17- Under 20



CON LA PARTECIPAZIONE DELLA NAZIONALE DI JUDO DEL KOSOVO

CAPITANATA DA

**MAJLINDA KELMENDI**

OLIMPIONICA LONDRA 2012

# VARALLO CITTÀ DEL JUDO 2 - 6 GENNAIO 2013

DOJO EQUIPE BOLOGNA

## 21° RITIRO INVERNALE di JUDO

in collaborazione con

JUDO GATTINARA A.S.D.

Assessorato Sport Città di Varallo

Direzione Tecnica:

M° PAOLO NATALE, **Cintura Nera VI Dan**

**Collaboratore Tecnico Squadre Nazionali**

**Direttore Tecnico Dojo Equipe Bologna**

M° LAURA DI TOMA, **Cintura Nera VII Dan**

**Allenatrice Nazionale Italiana Under 17 e Under 20**

**Luogo di svolgimento:**

**Varallo (VC) Palazzetto dello Sport Grassi, Via d'Adda**

**(tatami di 500 mq)**

### PROGRAMMA

- **Mattino: Tecnica e Randori**

- **Sera: Tecnica e Randori**

**Inizio ritiro pomeriggio del 2 gennaio 2013**

**Termine ritiro pranzo 6 gennaio 2013**

### QUOTE DI PARTECIPAZIONE

**RITIRO 8 ALLENAMENTI €60,00 CA-JU-SE; €50,00 RA-ESA-ESB**

**1 ALLENAMENTO €10,00 CA-JU-SE €8,00 RA-ESA-ESB**

**Vitto e alloggio: Albergo Italia €225,00; Albergo "Il Pellegrino" €215,00;  
Ostello D'Adda €190,00.**

**Dotati di tutti i comfort e convenzionati con l'Organizzazione.**

Le adesioni saranno accettate entro e non oltre il 5 dicembre 2012, oltre tale termine non si garantisce la disponibilità e la quota comporterà una maggiorazione del 15%.

In considerazione del limitato numero di posti, l'Organizzazione darà la priorità per la scelta delle sistemazioni alberghiere in base alla data di prenotazione. I partecipanti minorenni devono essere accompagnati per tutta la durata del ritiro da un tecnico o un genitore-tutore.

**TERMINE ULTIMO PRENOTAZIONI MERCOLEDÌ 5 DICEMBRE 2012  
OLTRE MAGGIORAZIONE 15% SALVO DISPONIBILITÀ POSTI.**



### PROGRAMMAZIONE ORARIA

Inizio ritiro Mercoledì 2 gennaio

**16,45-18,00 classi RA-ESA-ESB**

**18,00-19,30 classi CA-JU-SE**

Giovedì 3, Venerdì 4, Sabato 5

**Mattino 09,00 - 10,30 CA-JU-SE**

**10,30 - 11,45 RA-ESA-ESB**

**Sera 16,45 - 18,00 RA-ESA-ESB**

**18,00 - 19,30 CA-JU-SE**

Chiusura ritiro Domenica 6 gennaio

**09,15-10,30 RA-ESA-ESB**

**10,30-12,00 CA-JU-SE**

**Le sedute di allenamento si svolgeranno su 500 mq di tatami presso il Palazzetto dello Sport "Italo Grassi" di Varallo (VC) in Via D'Adda.**

ARRIVI E PARTENZE:

**Arrivo Mercoledì 2 gennaio dalle 14,00 alle 16,00**

**Ritrovo presso le strutture Alberghiere prenotate**

**Partenza Domenica 6 gennaio dopo pranzo.**

**Sistemazione dei partecipanti in Hotel con trattamento di pensione completa.**

柔道

### INFORMAZIONI E CONTATTI

**Info e prenotazioni alberghiere**

Gianluca Valeri

+39 3933072436 - +39 3313744949

info@judogattinara.it - www.judogattinara.it