

CENTRO SPORTIVO ITALIANO  
COMITATO DI MILANO  
SETTORE ARTI MARZIALI

PASQUA  
ALL'ISOLA  
D'ELBA



DA SABATO 30 MARZO A LUNEDI' 1 APRILE 2002

Anche quest'anno il settore Arti Marziali del C.S.I. di Milano organizza lo Stage-Vacanza all'Isola D'Elba, giunto alla sua settima edizione.

La convenzione parte dalla cena di Sabato 30/3/2002, con possibilità di giungere anche in giornata od in mattinata, fino al pranzo al sacco di Lunedì 1/4/2002. Si alloggerà nel bellissimo Hotel CAPO DI STELLA a Lacona - Capoliveri, da quest'anno provvisto di riscaldamento in ogni camera. L'Hotel, incastonato in uno scenario di roccia, natura e mare, offre il massimo per una vacanza distensiva o, per chi desidera, sotto il segno di escursioni panoramiche. L'Hotel è situato all'interno di un parco naturale nel quale vi sono spiagge raggiungibili solo a piedi o via mare.

# PROGRAMMA

Allenamento mattutino ogni giorno in località diverse ed escursione pomeridiana nei dintorni, con possibilità di gita in barca. In particolare con Battello Nautilus che permette di vedere il fondo del mare, nelle più suggestive baie dell'isola. Località toccate: Marina di Campo, Marciana Marina, Porto Azzurro, Portoferraio.

## ATTIVITÀ TECNICA

- Preatletismo
- Kihon propedeutico con relative applicazioni
- Kihon Ippon Kumite con studio del Nidan Henka
- Kata Heian e Kata superiori con relativo Bunkai
- Attività amatoriale per accompagnatori

**Docenti:** M° Enzo Tranchini

---

---

---

---

---

## INFORMAZIONI E COSTI

Il costo complessivo, dalla cena di Sabato 30/3/2002 al pranzo al sacco di Lunedì 1/4/2002, comprensivo di 1/2 litro di acqua e di 1/4 di vino a pasto, sarà di 110 Euro viaggio ed extra esclusi.

**Per informazioni:** M° Tranchini

Tel. 0292102630  
0292105060  
03472951760

Note:

- per chi viaggiasse con mezzi propri e volesse evitare il traffico é possibile anticipare l'arrivo a venerdì 29/3 e prolungare il soggiorno anche a martedì 2/4, con variazione di prezzo finale; dato il periodo in cui si svolgerà lo stage, consigliamo di prenotare il traghetto entro febbraio.

- é possibile usufruire di un trasporto mediante pullman, purché si raggiunga un'adesione di almeno 50 persone; partenza ore 7 con luogo da definirsi ed arrivo previsto verso le ore 15 in albergo, e ritorno con partenza alle ore 16 ed arrivo verso le 23 a Milano; costo del viaggio in pulman circa 50 Euro.

-----  
Scheda di adesione allo Stage-Vacanza "Pasqua all'Isola D'Elba"  
-----

ATLETA \_\_\_\_\_ TELEFONO \_\_\_\_\_

ACCOMPAGNATORI \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

PALESTRA \_\_\_\_\_ ACCONTO Euro \_\_\_\_\_

DATA \_\_\_\_\_

FIRMA  
\_\_\_\_\_