



Centro
Sportivo
Italiano

COMITATO DI MILANO
SETTORE ARTI MARZIALI

Pasqua all'Isola d'Elba

stage-vacanza dal 19 al 22 aprile 2003

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



La convenzione parte dalla cena di sabato 19/4/2003, con possibilità di giungere anche in giornata od in mattinata, fino al pranzo al sacco di martedì 22/4/2003. Si alloggerà nel bellissimo

Hotel CAPO DI STELLA a Lacona - Capoliveri.

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.

Quest'anno, cogliendo l'occasione del ponte del 25 aprile, sarà possibile prolungare il soggiorno anche fino a domenica 27/4/2003, con la possibilità di ulteriori allenamenti.



PROGRAMMA DELLO STAGE

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 osservare 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

.....

