



Centro  
Sportivo  
Italiano

COMITATO DI MILANO  
SETTORE ARTI MARZIALI

# Stage all'Isola d'Elba

stage-vacanza dal 22 al 25 aprile 2005

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



La convenzione parte dalla cena di venerdì 22/4/2005, con possibilità di giungere anche in giornata od in mattinata, fino al pranzo di lunedì 25/4/2005. Novità di quest'anno è la struttura in cui si alloggerà: Camping Stella Mare (Località Lacona – Capoliveri – [www.stellamare.it](http://www.stellamare.it), Tel. 0565.964007), con bungalow e mini appartamenti, per l'occasione completamente a nostra disposizione. Il camping, 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. Il camping è situato all'interno di un parco naturale nel quale vi sono spiagge raggiungibili solo a piedi o via mare.



## PROGRAMMA DELLO STAGE

Allenamento mattutino nelle palestre di Marina di Campo e Portoferraio ogni giorno 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. Possibilità di serate danzanti, karaoke e quant'altro i partecipanti vorranno proporre, ogni sera.

## 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

.....  
 .....  
 .....

