

Prot. 42--- dicembre 2023

**OGGETTO: STAGE DI JUDO CON MASASHI EBINUMA**  
**13/14 GENNAIO 2024**

Il Comitato Regionale Judo Fijlkam Lombardia organizza per sabato 13 e domenica 14 gennaio 2024, presso il palazzetto dello sport di Grassobbio, in via casella 12 a Grassobbio (BG), uno stage di judo con ospite **Masashi Ebinuma**.

**Lo stage comprende:**

- **1 SEMINARIO per INSEGNANTI TECNICI**
- **3 ALLENAMENTI AGONISTICI**
- **1 LEZIONE PER PREAGONISTI**

**Contributo di partecipazione:**

Insegnanti tecnici: 30€ (vale come 1 modulo di aggiornamento tecnico 2024\*)

iscrizioni al seguente link

<https://forms.gle/KpDHHuPYYkaT4v1b6>

singolo atleta: 10€

5 o più atleti della stessa società: 50€ totali

iscrizioni al seguente link

<https://forms.gle/Gs3ffNAHhU44wWTA>

Pagamento tramite bonifico

**Intestatario:** COMITATO REGIONALE LOMBARDIA FIJLKAM– JUDO

**IBAN:** IT26N0100501600000000012976

**Causale:** COGNOME NOME QUALIFICA oppure NOME SOCIETA' N. ATLETI.

**SEMINARIO PER INSEGNANTI TECNICI**

**Sabato13**

11:00-13:00 Impostazione dell'allenamento per atleti agonisti

14:00-16:00 Modalità di allenamento I Tokui waza

Per il seminario tecnico, l'accesso alla sala è consentito ai soli iscritti.

**ALLENAMENTI**

**Sabato13**

16:30 cadetti juniores e seniores (parte tecnica + randori)

**Domenica 14**

9:30- 11: 00 cadetti juniores e seniores (parte tecnica + randori)

10:00-11:30 esordienti A/B (parte tecnica + randori)

11:30-12:30 lezione pre-agonisti + foto e autografi

\* Il pagamento dei 30€ per questo seminario si intende al di fuori della quota obbligatoria per l'aggiornamento annuale