

Stage con **SERGEI ASCHWANDEN**

Medaglia di bronzo Olimpiadi Pechino 2008
Vice-campione del mondo 2003 - Campione Europeo 2000 e 2003

ve. 19 e sa. 20 novembre 2010

Cari/e judokas,

Per il nostro ormai tradizionale stage autunnale di judo, abbiamo il piacere e l'onore di ospitare **SERGEI ASCHWANDEN**, il più titolato judoka svizzero di tutti i tempi.

Lo stage avrà luogo il 19 e 20 novembre 2010 nella nostra palestra,
Dojo Dr. U.Kaeppli, di Via Saleggi 33, Bellinzona, con il seguente **programma**:

Venerdì 19 novembre	17.45-19.10 ca.	per ragazzi/e fino a 13 anni
	19.30-21.30 ca.	consigliato dai 13/14 anni in su
Sabato 20 novembre:	09.30-10.30	per ragazzi/e fino a 13 anni
	10.30-11.45 ca.	dai 13/14 anni in su
	15.30-18.30 ca.	consigliato dai 13/14 anni in su

Durante questi allenamenti ci sarà una parte tecnica e una parte riservata ai randori, per mettere in pratica quanto appena mostrato da Sergei.

Inoltre a fine allenamento ci sarà un del tempo per porre qualche domanda, alla quale Sergei risponderà volentieri e con la consueta disponibilità e simpatia, o per qualche foto e autografo.

Costo:

allenamenti per ragazzi fino a 13 anni:	fr. 5.— l'uno	
allenamento di venerdì sera	fr. 15.—adulti	fr. 10.—studenti/apprendisti
allenamento di sabato mattina	fr. 12.—adulti	fr. 10.—studenti/appr.
allenamento di sabato pomeriggio	fr. 30.—adulti	fr. 20.—studenti/appr.
tutti gli allenamenti:	fr. 45.—adulti	fr. 30.—studenti/appr.

Lo „stage“ è stato annunciato alla FSJ e potrà essere iscritto come corso tecnico nel passaporto di judo.

Venerdì sera organizzeremo una cena in palestra a cui parteciperà Sergei (menu semplice a fr. 15.- con bibite analcoliche comprese).
Possibilità di pranzare in palestra anche il sabato.

Siete pregati di annunciarvi per la cena e/o il pranzo entro venerdì 12 novembre.

Per chi venisse da lontano e' possibile dormire in palestra.

Preghiamo gli interessati di **iscriversi agli allenamenti, indicando il numero di passaporto FSJ**, per e-mail o per posta o tramite il sito www.sjv.ch – agenda –cliccando poi sul nostro corso.
Per ulteriori informazioni rivolgersi a Rezio Gada tel. uff. 091 801 8262, cellulare 079 312 4284.

Sportivi saluti.