



14° STAGE ESTIVO

14° STAGE ESTIVO

ISCRIZIONE

STAGE ESTIVO 2019 11 - 14 LUGLIO

STAGE:

Comprensiva di 24 ore di stage + 3 pensioni complete, dalla cena del giovedì al pranzo del domenica inclusi + accesso alla piscina.

A.S.D.

ACCADEMIA

DISCIPLINE ORIENTALI

VIA BARDET 38/40
65126 PESCARA

INFO:

MOBILE
+ 39 346 2397851

E-MAIL

info@accademiadisciplineorientali.com

WEB SITE

www.accademiadisciplineorientali.com



A.S.D.
ACCADEMIA
DISCIPLINE ORIENTALI



MOVIMENTO E BENESSERE



DESCRIZIONE

IL LUOGO: Scanno è un'antica e suggestiva località sulle rive dell'omonimo lago nota come meta di turismo tanto ambientale quanto storico-artistico (da Pescara: autostrada A25 uscita Cocollo, proseguimento per una ventina di Km sulla SS 479).

LA SEDE: base dello stage sarà il Park Hotel (3 stelle), Viale della Riviera n. 6, Villalago, AQ. L'albergo è sulle rive del lago, dotato di propria spiaggia e accesso alle acque, attrezzato con piscina e area esterna (anche coperta) e interna per gli allenamenti.

AGENDA:

- **arrivo: giovedì 11 ore 09.00**, sistemazione logistica (camere, documenti);
- **inizio stage: giovedì 11 ore 9.30**, escursione, pranzo al sacco (ciascuno provvede al proprio pasto);
- **fine stage: domenica 14 luglio ore 12.30**, poi pranzo e partenza.

I momenti di evasione prevedono: utilizzo gratuito della piscina del Park hotel, escursioni.

CONSIGLI UTILI

MUNIRSI DI:

- tutti i praticanti di Arti Interne cinesi della divisa di riferimento + spada + sciabola, se ne sono dotati (bastoni e lance verranno portate dallo staff);
- tutti i praticanti di Wado-ryu: n. 1 karate-gi + la propria cintura + il bokken;
- tutti i praticanti: caschetto + corpetto + guanti + sottoganti, se ne sono dotati;
- altri indumenti per gli allenamenti;
- cappellino parasole + crema solare;
- scarpette da tennis per praticare + scarpette da tennis per passeggio;
- vestiti per uscire tardo pomeriggio/sera: jeans, magliette, felpa, k-way etc.;
- costume, cuffia, ciabatte e telo per piscina.

DOCUMENTI NECESSARI:

- adulti: tessera sanitaria + documento d'identità valido;
- minorenni: tessera sanitaria.

PROGRAMMA

- **TAISSHO**
GINNASTICA MARZIALE
- **WADO-RYU KARATE-DO**
- KATA:
TUTTI I 16 KATA
- **WADO-RYU JU-JUTSU KENPO**
SHINKEN SHIRAHA-DORI: 1-5
(DIFESA DA SPADA)
- **KOBUDO BO (BASTONE LUNGO)**
- **QI GONG/DAO YIN**
- 36 CERCHI DI HUA SHAN
- 64 DAYAN (OCA SELVAGGIA)
- **TAI JI QUAN**
CHEN SHI: ER LU (PAO CHUI)
- **BA GUA ZHANG**
DING SHI BA ZHANG (8 PALMI FISSI)
- **YI QUAN**
ZHAN ZHUANG + SHILI + MO CA BU
- **ARMI**
SPADA, SCIABOLA