



8° STAGE INVERNALE

8° STAGE INVERNALE

ISCRIZIONE

STAGE INVERNALE

2018

16 - 18 FEBBRAIO

STAGE :

17 ore di stage,

2 pensioni complete + 1 pranzo,

dal pranzo del venerdì al pranzo

della domenica.

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: venerdì 17 ore 09.00**, sistemazione logistica (camere, documenti);
- **inizio stage: venerdì 18 ore 9.30**;
- **fine stage: domenica 19 ore 12.30**, poi pranzo e partenza.

La colazione è alle 08.00.

Il pranzo è alle 13.00.

La cena è alle 20.00.

Ciascuno parteciperà agli allenamenti in relazione alla propria volontà.

CONSIGLI UTILI

MUNIRSI DI :

- tutto l'abbigliamento dell'Accademia di cui si è dotati;

- tutti i praticanti di Wado-ryu : n. 1 karate-gi + la propria cintura + il bokken;

- tutte le protezioni per il combattimento di cui si è dotati;

- altri indumenti per gli allenamenti;

- vestiti "pesanti" per le eventuali uscite;

- quant'altro ciascuno ritenga utile portare per specifiche esigenze personali.

DOCUMENTI NECESSARI :

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

- minorenni: tessera sanitaria.

PROGRAMMA

- **WADO-RYU KARATE-DO**
Kata Niseishi - Jutte - Rohai
- **WADO-RYU JU-JUTSU KENPO**
Kumite no ura 1 - 6
Tanto-dori 1 - 6
- **QI GONG : NEI JIA DAO YIN**
Yang shi Tai ji quan
Shanxi Xing yi quan
- **POWER STRETCHING:**
Neigong +
Yi quan: Hunyuan qigong
- **TAI JI QUAN**
Li Rui Dong : Forma Lao San Tui
Chen : Xin jia Yi lu
- **YI QUAN**
Yang shen zhuang: salute +
Ji ji zhuang, marzialità
- **COMBATTIMENTO** cas-
chetto + corpetto + guanti