



VIRTUS SCHERMA BOLOGNA MASTER TEAM LIZZANO 2012

La Virtus Scherma Bologna organizza per i giorni **29,30 e 31 Agosto** un allenamento riservato a tutti gli Schermidori Master.

La sede degli allenamenti sarà **Lizzano in Belvedere**, località a circa 60 Km da Bologna e 90 Km da Firenze sull' Appennino Tosco Emiliano.

STAFF :

COORDINAMENTO	Clemente Testoni	Maestro alle Tre Armi.
TEAM SCIABOLA	Vittorio Carrara	Maestro alle Tre Armi, Medaglia d' Oro Campionati Mondiali Master Sciabola cat. A 2008 2010 e 2011.
	Diego Pardini	Maestro alle Tre Armi.
	Andrea Terenzio	Istruttore alle Tre Armi, Preparatore Atletico della Nazionale Italiana di Sciabola.
	Niccolò Bondi	Istruttore alle Tre Armi.
TEAM SPADA	Guido Marzari	Commissario Tecnico della Nazionale di Spada Maschile Medaglia d'Oro alle olimpiadi di Atlanta 1996.
	Giuliano Pianca	Maestro alle Tre Armi, Medaglia di Bronzo Campionati Mondiali Master Spada cat. A cat A 2007.

PROGRAMMA ALLENAMENTI (*):

9:00	10:30	Preparazione Atletica
10:30	11:00	Tattica e Spiegazione Esercizi
11:00	12:00	Esercizi
		Pausa Pranzo
14:30	15:30	(Lezioni Individuali)
15:30	16:00	Riscaldamento
16:00	17:00	Assalti Controllati
17:00	18:30	Assalti Liberi
18:00	19:00	Defaticamento (Lezioni Individuali)

(*) Il programma va inteso come indicativo e potrà essere soggetto a modifiche da parte del coordinatore tecnico anche in base alla risposta tecnica dei partecipanti.



VIRTUS SCHERMA BOLOGNA MASTER TEAM LIZZANO 2012

QUOTE DI PARTECIPAZIONE :

	PENSIONE COMPLETA CAMERA SINGOLA	PENSIONE COMPLETA CAMERA DOPPIA
ATLETA	400 €	350 €
ACCOMPAGNATORE	200 €	150 €

Le quote “**ATLETA**” comprendono soggiorno e pensione completa presso l’ hotel Montepizzo, e le attività così come specificate nel programma allenamenti, oltre ad una lezione individuale.

Le quote “**ACCOMPAGNATORE**” comprendono soggiorno e pensione completa presso l’ hotel Montepizzo.

www.hotelmontepizzo.it

E’ prevista la disponibilità della camera a partire dalle sera del 28 Agosto, e deve essere liberata entro le 12 del giorno 31 Agosto.

Il pagamento della quota di partecipazione dovrà essere effettuato sul tramite bonifico IBAN IT 86 Y 01030 02408 000001190240, con causale “MASTER TEAM 2012”.

PRENOTAZIONI , INFORMAZIONI E DISPONIBILITA’ ADESIONI.

Al fine di garantire la qualità tecnica degli allenamenti, la disponibilità relativa agli atleti che potranno partecipare al **MASTER TEAM LIZZANO 2012** è limitata. E’ possibile prenotarsi inviando una mail a virtus.scherma@libero.it oppure telefonando allo 051 6152624. A seguito della conferma della prenotazione, il pagamento di un acconto pari al 50% della quota dovrà essere effettuato entro 5 gg, pena l’ annullamento della stessa.