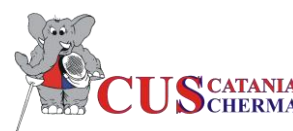




CATANIA 2013

ALLENAMENTO MASTER



Il CUS Catania, in collaborazione con l'Associazione Master Italiana Scherma e il Comitato Regionale FIS Sicilia, organizza l'allenamento Master in programma **da mercoledì 27 marzo a sabato 30 marzo 2013**.

SEDE DELL'ALLENAMENTO



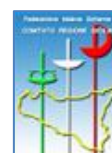
PalArcidiacono – Via Santa Sofia, 111 – Catania.

Il locale è dotato di un numero sufficiente di pedane, a seconda del bisogno, e consente di effettuare la preparazione atletica sia al suo interno che negli ampi spazi esterni.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

La quota di **80 euro**, comprensiva di lezioni, assalti e preparazione atletica, sarà consegnata al referente, mercoledì pomeriggio, alle ore 14.30, ovvero prima dell'inizio dell'attività sportiva.

Il ritiro si attiverà con un minimo di 25 adesioni.



PROGRAMMA

MERCOLEDI' 27 MARZO	ore 15.00 – 15.30 riscaldamento ore 15.30 – 18.30 lezioni di scherma e assalti liberi
GIOVEDI' 28 MARZO	ore 09.00 – 09.45 preparazione atletica ore 09.45 – 13.00 lezioni di scherma e assalti liberi
	ore 15.00 – 15.30 riscaldamento ore 15.30 – 18.30 lezioni di scherma e assalti liberi
VENERDI' 29 MARZO	ore 09.00 – 09.45 preparazione atletica ore 09.45 – 13.00 lezioni di scherma e assalti liberi
	ore 15.00 – 15.30 riscaldamento ore 15.30 – 18.30 torneo di fine allenamento
SABATO 30 MARZO	ore 09.00 – 12.00 visita alla città di Taormina

STAFF

M° *Giovanna Ferro*

M° *Rosanna Fusco*

M° *Beppe Pugliese*

Istr. Naz. *Matteo Scamarda*

Tecnico delle Armi *Luca Scamarda*

Fisioterapista: dott. *Salvatore Ferro Infranca*

Tariffa: 30,00 euro per mezz'ora.

Disponibile su appuntamento nei giorni 28 e 29 marzo.

Prenotazioni al numero: 39360401985 e-mail salvatore.ferroinfranca@poste.it

REFERENTE

M° *Giovanna Ferro*: tel. 3393332453 e-mail g.ferro@cuscataniascherma.it

CONVENZIONI

Presso il Palacus "A. Arcidiacono", sarà possibile usufruire di:

- *sauna + bagno turco*: euro 5,00
- *sauna + bagno turco + massaggio*: euro 15,00

Il *massaggio* andrà prenotato al numero 095/511395, dalle ore 16.00 alle ore 20.00.

SOGGIORNO

La sistemazione alberghiera prevede due offerte in convenzione presso alberghi di diversa categoria.

Per la sera del venerdì 29 è prevista la cena in un ristorante tipico della città.

Hotel Borgo Verde *** info@hotelborgoverde.it

Via San Nullo, 5/R - Catania – Tel. 095/7141693 – Fax 095/7146471

TARIFFE in TRATTAMENTO di BB (camera e colazione):

- camera singola: € 45,00 se atleta, € 55,00 se familiare a seguito;
- camera doppia p.p.: € 30,00 se atleta, € 40,00 se familiare a seguito;
- camera doppia con letto aggiunto p.p.: € 30,00 se atleta, € 35,00 per ogni familiare a seguito.

Il TRATTAMENTO di FB (BB + pranzo e cena) varia a seconda che sia per atleta – e dunque con menù per sportivi (vedi sotto) con un costo di € 15,00 a pasto – o per familiare a seguito, che potrà scegliere tra:

- menu fisso: € 20,00 a pasto
- alla carta: costo secondo scelta effettuata

MENU per SPORTIVI

PRIMI PIATTI

Spaghetti al Pomodoro
Riso al Parmigiano
Fusilli in Bianco con Pomodoro a parte
Pennette alla Norma

SECONDI PIATTI

Cotoletta alla palermitana
Scaloppine al Limone
Bistecca ai Ferri
Prosciutto Crudo e Parmigiano d.o.p.

CONTORNI

Insalata verde
Insalata mista
Verdure al Vapore
Verdure Grigliate

DESSERT

Frutta di stagione
Macedonia di Frutta
Crostatina di Frutta
Torta di Mele

L'Hotel Borgo Verde metterà a disposizione una navetta per il trasferimento da e per il PalaCus, due volte al giorno, a orari prefissati e al costo di € 4,00 a persona per ogni tratta; ne consegue che per andare/tornare dal PalaCus due volte al giorno (mattina e pomeriggio) il costo da sostenere sarà pari a € 16,00 a persona, da saldare direttamente all'autista.

Hotel Villa Del Bosco **** booking@hotelvilladelbosco.it

Via del Bosco, 62 - Catania – Tel. 095/7335100 – Fax 095/7335103

TARIFFE in TRATTAMENTO DI FB (pensione completa) con menu sportivo (comprensivo di acqua ai pasti, no vino):

- Camera doppia uso singolo: € 70,00
- Camera doppia/tripla/quadrupla: € 55,00 p.p.

L'Hotel Villa del Bosco metterà a disposizione una navetta per il trasferimento da e per il PalaCus, il cui costo varierà, da un minimo di € 5,00 p.p. al giorno, in base al numero di persone da trasportare.

MODULO D'ISCRIZIONE
Ritiro Master Catania 2013
mercoledì 27/sabato 30 marzo

Cognome e Nome _____
nata/o il _____ a _____ Prov. _____
residente a _____ Prov. _____
in via/piazza _____ n° _____
Telefono _____ cellulare _____
indirizzo e-mail _____
tesserato alla Federazione Italiana Scherma con la Società o ad altre Federazioni
straniere _____
Arma/i praticata/e _____
Coniuge o accompagnatore:
Cognome e Nome _____
nata/o il _____ a _____

In fede

Il modulo d'iscrizione debitamente compilato varrà come documento di prenotazione e dovrà pervenire alla segreteria AMIS (amis.italia@gmail.com) entro il termine indifferibile dell'**8 marzo** p.v.

Per ragioni organizzative, legate al particolare periodo prepasquale, sarebbe gradito ricevere le adesioni in tempi anche più brevi.