

ALLENAMENTO MASTER – Roma 2-5 gennaio 2015

PERIODO: Da venerdì 02 gennaio a domenica 05 gennaio 2015.

Arrivo previsto nella mattina del 2 entro le ore 14:00. Partenza lunedì 5 dopo il torneo di fine corso.

ORGANIZZATORE: Il ritiro è organizzato dall'Associazione Italiana Master Scherma in collaborazione con la Federazione Italiana Scherma e il C.S. Roma.

Quota di partecipazione € 75,00 intero periodo, € 20,00 singolo giorno, € 10,00 ½ giornata.

SEDE DELL'ALLENAMENTO: Palestra Club Scherma c/o Centro di Preparazione Olimpica Acqua Acetosa - Largo Giulio Onesti, 1 - Roma. Il locale è dotato di pedane sufficienti a seconda del bisogno ed è possibile utilizzarlo anche per la preparazione atletica all'interno in caso di maltempo.

PROGRAMMA

Venerdì 2 gennaio	ore 14:00-15:00 accoglienza atleti ore 15:00-15:30 riscaldamento; ore 15:30-18:30 lezioni di scherma e ed assalti liberi
Sabato 3 gennaio	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
Domenica 4 gennaio	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
Lunedì 5 gennaio	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 inizio torneo di fine corso

STAFF

M° Elvis Gregory – fioretto; *M° Roberto Amalfitano* – sciabola; *M° Francesco Taddei* – spada

Marco Giangiuliani – Preparatore Atletico; *Roberto Biaggi* – Tecnico delle armi

RIFERIMENTI: **Maria Adelaide Marini** – Vice Presidente AMIS cell. +39.339.5226926 Mail: maride.marini@gmail.com

HOTEL CONSIGLIATI

Foresteria Acqua Acetosa - Largo Giulio Onesti, 1 - 00196 Roma - Tel. +39.06.3672.69137

Hotel Villa Maria Regina - Via della Camilluccia 687 Roma

Tel. +39.06.3629071 - Fax +39.06.36308225 – Email: info@villamariaregina.com


Hotel degli Aranci - Via Barnaba Oriani, 11 - 00197 Roma

Tel. +39.06.8070202 - Fax +39 06 8070704 - E-mail: info@hoteldegliaranci.com

Percorso da Roma Termini al Centro di Preparazione Olimpica Acqua Acetosa

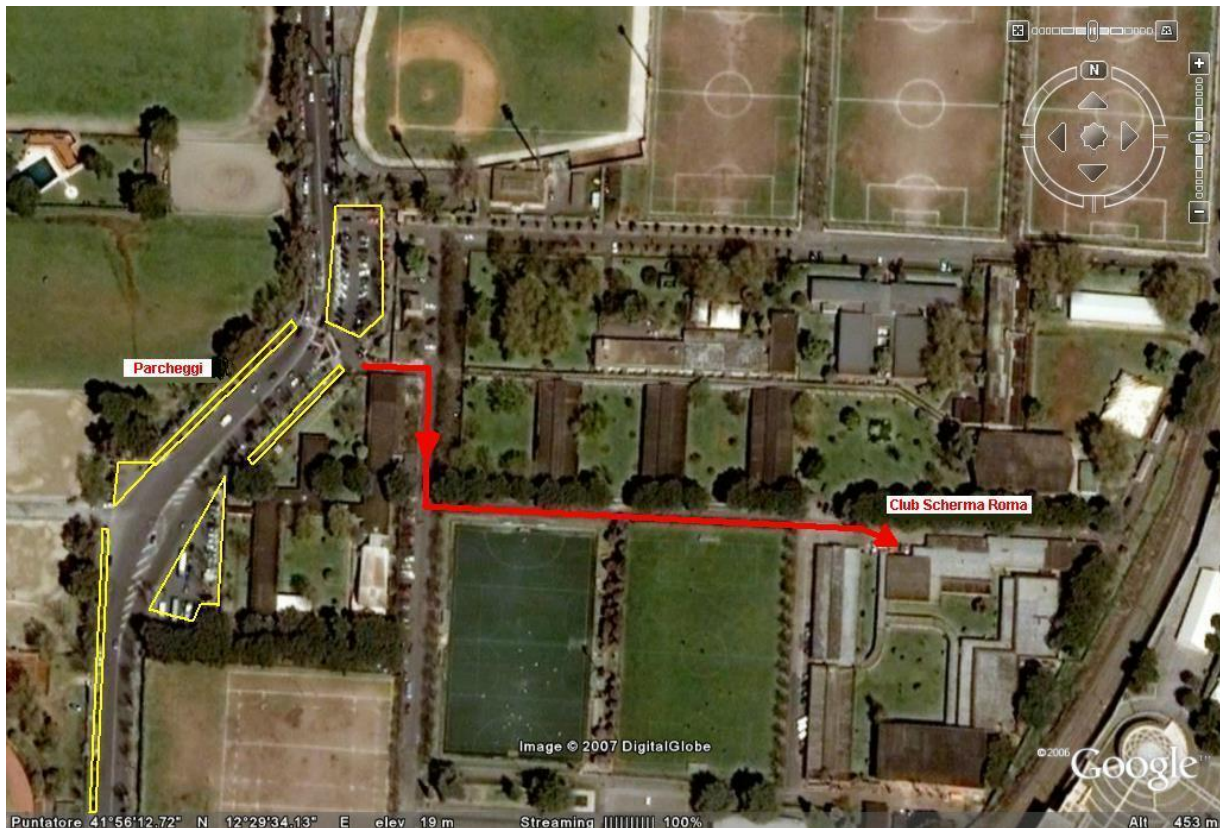


Calcola il ritorno
Modifica le opzioni
Calcolo Percorso
vedi: www.atac.roma.it

-  Partenza da roma piazza dei cinquecento , 1
-  A piedi per 150 metri
-  recarsi alla fermata Termini
- Prendere la linea **METROA (BATTISTINI)** per 4 fermate METROA ogni 3 min.
-  Scendere alla fermata Flaminio
-  A piedi per 100 metri
-  recarsi alla fermata Flaminio (Roma Viterbo)
- Prendere la linea **VITERBO (Montebello)** per 4 fermate o **VITERBO (S. Oreste)VITERBO** ogni 10 min.
-  Scendere alla fermata Monte Antenne
-  A piedi per 550 metri
-  fino all'arrivo roma largo giulio onesti , 1
- Metri percorsi 6700 metri

**Il percorso suggerito non ti soddisfa?
Clicca su modifica le opzioni
e seleziona a seconda delle tue esigenze l'opzione 'con pochi tratti a piedi' o 'con pochi trasbordi'**

Palestra Club Scherma Roma c/o Centro di Preparazione Olimpica Acqua Acetosa



MODULO D'ISCRIZIONE**ALLENAMENTO MASTER – Roma 2-5 gennaio 2015**

Cognome e Nome _____

nata/o il _____ a _____ Prov. _____ residente a _____

Prov. _____ in via/piazza _____ n° _____

Tel. / Cell. _____ indirizzo e-mail _____

tesserato alla Federazione Italiana Scherma con la Società _____

o ad altra Federazione _____

Arma/i praticata/e FIORETTO SCIABOLA SPADA

In fede

_____, li _____
