



# ALLENAMENTO MASTER

22 - 24 aprile 2019

club scherma roma

CENTRO DI PREPARAZIONE OLIMPICA  
Largo Giulio Onesti, 1 - 00196 Roma

fioretto

spada

sciabola

Aggiornamento tecnico

Video analisi

Preparazione atletica

Lezioni di gruppo

Lezioni individuali

Assalti liberi

Torneo finale

con il patrocinio di



sponsor tecnico



Associazione Italiana Master Scherma





**CLUB SCHERMA ROMA** - via dei Campi Sportivi, Largo G. Onesti 1 - Roma



## **ALLENAMENTO MASTER – Roma 22-24 aprile 2019**

*con il patrocinio di*



Associazione Italiana Master Scherma

*Sponsor tecnico*



### **LUOGO**

Palestra Club Scherma Roma presso il C.P.O. Acqua Acetosa, Largo Giulio Onesti, 1 - Roma

### **PERIODO**

Il periodo di allenamento si svolgerà da lunedì 22 aprile a mercoledì 24 aprile 2019.

L'arrivo è previsto nella mattina del 22 aprile entro le ore 9:00/9:45, mentre la partenza nel pomeriggio del 24 pomeriggio dopo il torneo di fine corso.

### **ORGANIZZATORE**

Il ritiro è organizzato dal Club Scherma Roma con il patrocinio dell'Associazione Master Italiani di Scherma AMIS.

### **QUOTA DI PARTECIPAZIONE**

Soci AMIS: € 80,00 intero periodo, € 30,00 singolo giorno, 20 € mezza giornata;

Non soci: 90,00 intero periodo, € 35,00 singolo giorno, 25 € mezza giornata.

Oltre alle attività previste in calendario sarà possibile ai partecipanti di usufruire su prenotazione di lezioni private nella disciplina schermistica e nella preparazione atletica.

Gli atleti partecipanti potranno confrontarsi in pedana durante il periodo di allenamento anche con gli atleti (cadetti, giovani, under 23) alle tre armi tesserati con il Club Scherma Roma.

### **RIFERIMENTI BONIFICO BANCARIO**

IBAN: IT.57.V.02008.05122.000000809423

Banca: UNICREDIT Agenzia: ROMA VICO

### **SEDE DELL'ALLENAMENTO**

La palestra del Club Scherma Roma è situata presso il Centro di Preparazione Olimpica Acqua Acetosa - Largo Giulio Onesti, 1 - Roma. Il locale, ristrutturato totalmente nel 2018, ha una superficie di 1000 mq, è dotato di n. 23 pedane elettrificate (n.5 di 16,50 ml / n.6 di 16,00 ml / n. 12 di 14,00 ml) di cui una regolamentare per finale, inoltre di una palestra di 40 mq oltre a spogliatoi ed a una armeria Negrini con

armeria. Per eventuali allenamenti all'aperto è possibile utilizzare gli spazi esterni al club che comprendono una pista multi superficie di 1200 metri.

## **BENEFIT**

A tutti partecipanti sarà offerto uno sconto del 10% sul listino Negrini fencing line ed una tessera sconto del 25% sui prodotti Cialfa, azienda di abbigliamento sportivo e casual, utilizzabile in tutti i punti vendita.

## **STAFF**

### **Fioretto:**

M° Elvis Gregory – M° Simone Biondi – M° Simone Mazzoni

### **Spada:**

M° Tito Tomassini – M° Andrea Giommoni – M° Stefano Giommoni – M° Giulia Di Martino – Istruttore Gianluca Tiberti

### **Sciabola:**

M° Alessandro Di Agostino – M° Tommaso Dentico – M° Roberto Amalfitano

### **Preparazione Atletica:**

Sergio Spinoccia – Andrea Colarusso – Matteo Micheli – Claudio Ceci

### **Tecnico delle armi:**

Armeria Negrini – Roberto Biaggi – Cell 392 227 8590

## **In Anteprima - PROSSIMO ALLENAMENTO MASTER AL CLUB SCHERMA ROMA**

### **ALLENAMENTO MASTER**

### **PREPARAZIONE AI CAMPIONATI EUROPEI – Roma 17-19 maggio 2019**

#### **QUOTE**

Soci AMIS: € 80,00 intero periodo, € 30,00 singolo giorno, € 20,00 mezza giornata;

Non soci: € 90,00 intero periodo, € 35,00 singolo giorno, € 25,00 mezza giornata

E' PREVISTO UN PACCHETTO DI PARTECIPAZIONE A QUOTA RIDOTTA PER LA PRENOTAZIONE ANTICIPATA AL PROSSIMO ALLENAMENTO IN ASSOCIAZIONE ALL'ALLENAMENTO DI PASQUA.

## **RIFERIMENTI**

### **Segreteria Club Scherma Roma**

Orario al pubblico dal Lunedì al Venerdì dalle 15:30 alle 19:30

Tel: +39068082205 / Cell: 3335315117

Mail: [segreteria@clubschermaroma.it](mailto:segreteria@clubschermaroma.it) / [info@clubschermaroma.it](mailto:info@clubschermaroma.it)

**Ildo Lanari** - Vice Presidente Club Scherma Roma, cell. +39 3384197008

Mail: [ildo.lanari@alice.it](mailto:ildo.lanari@alice.it)

**Maria Adelaide Marini** – Vice Presidente AMIS, cell. +39 3395226926

Mail: [maride.marini@gmail.com](mailto:maride.marini@gmail.com)

## **SOGGIORNO**

**Hotel di riferimento:**

**Visto il periodo stagionale in cui si svolge l'allenamento si consiglia di valutare i costi direttamente sulle piattaforme di ricerca dedicate:**

**Foresteria Acqua Acetosa** - Largo Giulio Onesti, 1 - 00196 Roma  
Tel. +39.06.3685.9137.

**Hotel delle Muse** - Via Tommaso Salvini, 18 - 00197 Roma  
Tel. +39.06.8088333 - Fax +39.068085749  
E-mail: [info@hoteldellemuse.com](mailto:info@hoteldellemuse.com)

**Hotel Villa Glori** - Via Bernardo Celentano, 11 - 00196 Roma  
Tel. +39.06.3227658 oppure +39.06.3227675 - Fax +39 06 3219495  
E-mail: [info@hotelvillaglori.it](mailto:info@hotelvillaglori.it)

**Hotel degli Aranci** - Via Barnaba Oriani, 11 - 00197 Roma  
Tel. +39.06.8070202 - Fax +39 06 8070704  
E-mail: [info@hoteldegliaranci.com](mailto:info@hoteldegliaranci.com)

**Best Western Hotel Rivoli** - Via Torquato Taramell, 7 00197 Roma  
Tel:+39 06 3224042 - Fax +39 06 3227373

**Grand Hotel Hermitage** - Via E. Vajna, 12-18 (Parioli), 00197 Roma  
Tel:+39 06 8070454

**PROGRAMMA ALLENAMENTO MASTER - PASQUA 2019**

**Lunedì 22 aprile**

**h. 09:00 - 09:45 Benvenuto e iscrizioni**  
**h. 09:45 - 10:30 Preparazione atletica**  
**h. 10:30 - 13:00 Lezioni di scherma - Assalti liberi**

*Pausa Pranzo*

**h. 15:00 - 15:30 Riscaldamento**  
**h. 15:30 - 18:30 Lezioni di scherma - Assalti liberi**

*h. 19:30 Aperitivo offerto dal Club Scherma Roma*

*Cena libera*

**Martedì 23 aprile**

**h. 09:00-09:45 Preparazione atletica**  
**h. 09:45-13:00 Lezioni di scherma - Assalti liberi**

*Pausa Pranzo*

**h. 15:00-15:30 Riscaldamento**  
**h. 15:30-18:30 Lezioni di scherma - Assalti liberi**

*Cena organizzata con partecipazione libera (euro 35,00)*

**Mercoledì 24 aprile**

**h. 09:00-09:45 Preparazione atletica**  
**h. 09:45-13:00 Lezioni di scherma - Assalti liberi**

*Pausa Pranzo*

**h. 15:00-15:30 Riscaldamento**  
**h. 15:30 Torneo di fine corso**

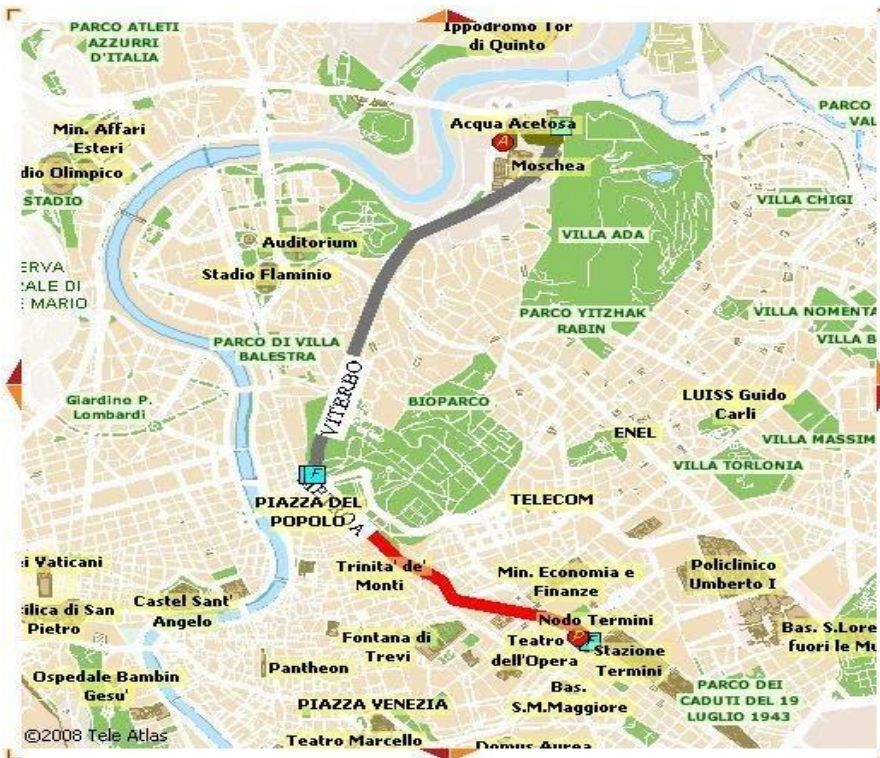
*Partenza*

**Note**

*Oltre alle attività previste in calendario sarà possibile ai partecipanti di usufruire su prenotazione di lezioni private nella disciplina schermistica e nella preparazione atletica.*  
*Gli atleti partecipanti potranno confrontarsi in pedana durante il periodo di allenamento anche con gli atleti (cadetti, giovani, under 23) alle tre armi tesserati con il Club Scherma Roma.*

## Percorso da Roma Termini al Club Scherma Roma

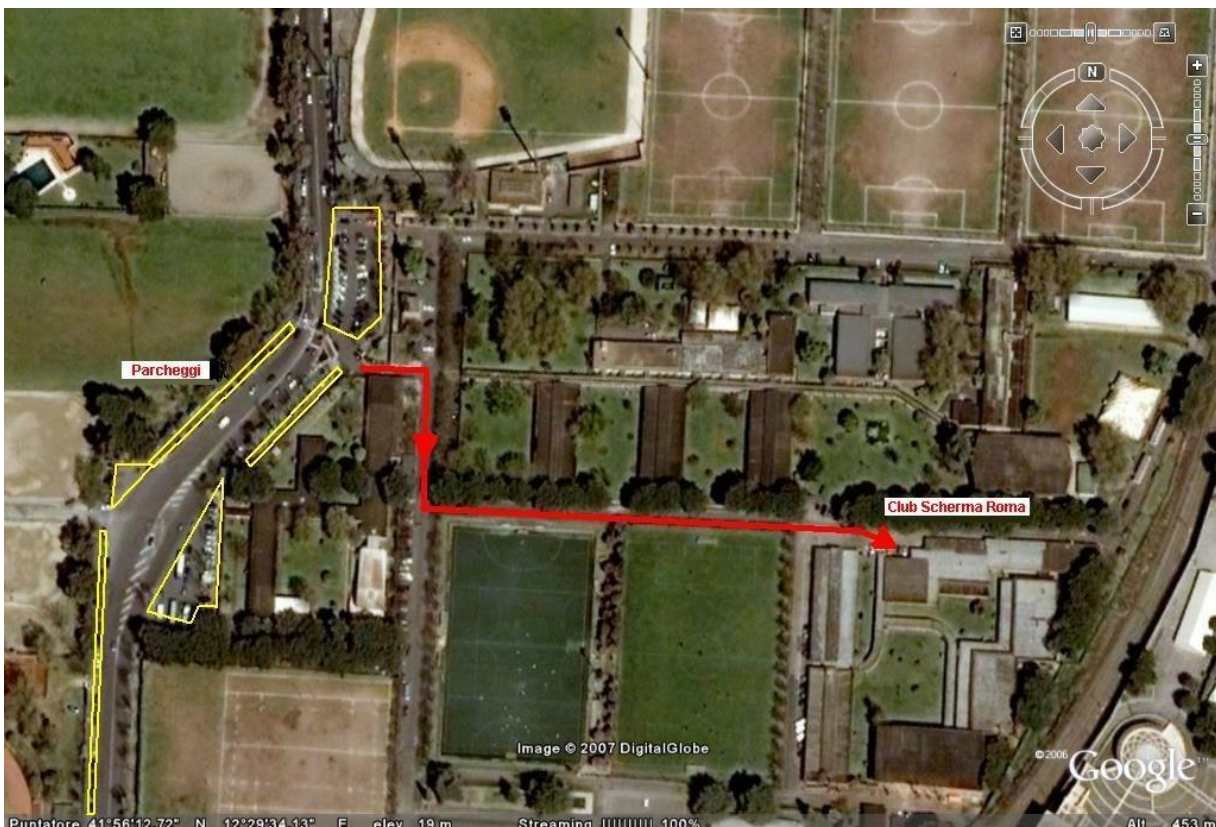
C.P.O. Acqua Acetosa, Largo Giulio Onesti, 1 - Roma



Calcola il ritorno  
Modifica le opzioni  
Calcolo Percorso  
vedi: [www.atac.roma.it](http://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'





CLUB SCHERMA ROMA - via dei Campi Sportivi, Largo G. Onesti 1 - Roma



## MODULO D'ISCRIZIONE

**ALLENAMENTO MASTER – Roma 22-24 aprile 2019**

Cognome e Nome \_\_\_\_\_

nata/o il \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ Prov. \_\_\_\_\_

residente a \_\_\_\_\_ Prov. \_\_\_\_\_ Nazione \_\_\_\_\_

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  
\_\_\_\_\_

Giorni di  
presenza: \_\_\_\_\_

Coniuge o accompagnatore Cognome e Nome  
\_\_\_\_\_

nata/o il \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ Prov. \_\_\_\_\_ Nazione \_\_\_\_\_

In fede \_\_\_\_\_

### RIFERIMENTI BONIFICO BANCARIO

IBAN: IT.57.V.02008.05122.000000809423 - Banca: UNICREDIT - Agenzia: ROMA VICO